



ABERTURA DE ESPÍRITO

TARTHANG TULKU

TRADUÇÃO: AMADEU ANTÓNIO

A ABERTURA DE ESPÍRITO

Tarthang Tulku

Índice

Prefácio do Tradutor

Prefácio

PRIMEIRA PARTE: ABERTURA

Aprender através da Experiência

A Imagem de Si

A Transformação de Si

Transformar o Medo

Meditação: Deixar Ser

**SEGUNDA PARTE: APROFUNDAMENTO ATRAVÉS DA
MEDITAÇÃO**

A corrente que se Aprofunda

Abrir-se ao Sentimento

Transcender as Emoções

Fascínio e Ansiedade

TERCEIRA PARTE: REALIDADE E ILUSÃO

Realidade e Ilusão

A Trama Móvel dos Sonhos

O Lótus do Sonho

A Base Primordial do Ser

QUARTA PARTE: PARA LÁ DOS SIGNIFICADOS

Dimensões da Meditação

Pensamentos

Além dos Significados

Atenção Pura

A Ilusão do Agora

QUINTA PARTE: O DHARMA VIVO

Refúgio

Amor e Compaixão

A Semente da Iluminação

Índice Alfabético

Dedicado aos estudantes ocidentais do Dharma

Prefácio do Tradutor

Muitos livros falam sobre o Budismo, mas poucos comunicam o seu significado. Para despertar a compreensão nos outros, é necessário primeiro saber e, depois, viver aquilo que se sabe. O conhecimento assim vivido comunica-se sem esforço, como parte de um processo infinitamente criativo.

Abertura de Espírito é um livro através do qual o Budismo fala ao leitor. O seu capítulo de abertura enfatiza desde logo a importância de aprender — não tanto como uma acumulação de dados (embora a acumulação de dados seja obviamente indispensável para o processo de aprendizagem), mas antes como um esforço para compreender.

Mas como havemos de compreender a menos que regressemos à fonte da qual abstraímos os dados? A fonte é a experiência — a experiência antes de ser canalizada através do padrão familiar do pensamento comum, o qual transforma tudo em algo quantificável e mensurável, em suma, em dados isolados e sem vida — retirando o elemento qualitativo da vida.

O regresso à experiência, que insiste no qualitativo como parte integrante da vida, necessita de outro tipo de pensamento. Se "meditação" ainda é, nas circunstâncias atuais, o termo apropriado para o definir, é, naturalmente, discutível. O termo tem sido excessivamente utilizado e, na linguagem popular, adquiriu em demasia uma aura esotérica ou mística — mistificadora —, quando a sua intenção é precisamente o oposto.

A meditação é, antes de mais, um processo de aprendizagem, de concentração intencional num objeto ou numa situação, de modo a obter uma visão profunda sobre a sua natureza única, permitindo assim lidar eficazmente com ela. Nós, como seres vivos, encontramos sempre numa situação, não tanto no sentido de sermos uma entidade isolada dentro de um recipiente, onde ambas as "entidades" não possuem relação entre si, mas antes como estando espalhados por toda a situação. Por outras palavras, através da concentração intencional num objeto ou numa situação, aprendemos a discernir e a apreciar as possibilidades de uma situação.

Com base nesta perceção, aprendemos depois a agir de forma apropriada, o que significa não violar o tecido delicado de uma

situação de vida. Neste sentido, a "meditação" é uma forma de experienciar, de modo bastante concreto, qualquer situação em que nos possamos encontrar. Não é, de forma alguma, algo transcendental ou "abstrato", mas é eminentemente "prática" ao ajudar-nos a ganhar vida novamente, restaurando o livre fluxo do curso da vida. No Budismo, a "meditação", como a esta altura já deve estar claro, não é uma fuga ao pensamento, mas sim a aplicabilidade e a aplicação deste tipo de "pensamento" na vida quotidiana. Esse é o mote deste livro.

À medida que o leitor é atraído para aquilo que se pode designar por "Budismo aplicado", notará que o livro, na sua progressão de capítulo para capítulo, é um "guia de trilho". O campo através do qual ele aponta o caminho é a natureza rica e intrincada do homem. Ao ser assim um guia, o livro é muito tradicional no sentido em que reafirma o facto de o homem ser capaz de crescer e de que o crescimento é um processo contínuo de expansão em direção a horizontes cada vez mais amplos. É também como escalar o pico de uma montanha, onde temos de vigiar cada passo na subida, enquanto somos simultaneamente arrebatados por vistas deslumbrantes. Tais "guias" têm sido conhecidos no Tibete como *lam-rim* (Etapas do Caminho), e uma vasta literatura sobre este assunto foi preservada.

A obra mais antiga deste género é atribuída ao Guru Padmasambhava, uma figura cuja historicidade foi ofuscada por mitos e lendas, os quais atestam o impacto que a sua apresentação das ideias budistas teve sobre aqueles que se deixaram encantar por elas. O que distingue a sua obra (bem como as obras que se desenvolveram na tradição iniciada por ele e conhecida como a ordem Nyingma) das obras da mesma natureza noutras escolas de pensamento é a vivacidade da apresentação. É a apresentação da experiência vivida, não um empilhamento estéril de citações de textos canónicos. O leitor encontrará a mesma vivacidade e frontalidade neste livro, cujo autor é um dos mais destacados eruditos Nyingma.

Abertura de Espírito foi escrito para aqueles que se atrevem a fazer perguntas que tocam no significado da vida, e tomou forma a partir de tais perguntas formuladas. Escusado será salientar que o próprio título é um desafio — abrimo-nos a nós próprios significa ver

a mente restaurada na sua abertura criativa. *Abertura de Espírito* aponta certamente o caminho nessa direção.

Herbert V. Guenther Universidade de Saskatchewan

Prefácio

Neste novo volume de ensaios, colhi material de sete anos de turmas e seminários de meditação, tanto para principiantes como para avançados, ministrados no Instituto Nyingma. Entre os que frequentaram estes cursos encontravam-se profissionais que estudavam novas abordagens à cura e ao crescimento psicológico, bem como pessoas que desejavam simplesmente expandir a sua compreensão espiritual.

A meditação é o terreno comum de muitos e variados interesses. É um assunto vasto e complexo, que visa o desenvolvimento de uma compreensão da mente, uma compreensão que podemos levar para a totalidade da nossa experiência. A meditação não é um afastamento da vida, é uma extensão: podemos levá-la connosco para enriquecer tudo o que fazemos, onde quer que vamos.

Este conceito é fundamental para os ensinamentos Nyingma, que são concebidos para proporcionar força interior e autossuficiência. Os leitores de *Gestos de Equilíbrio* poderão reconhecer alguns destes temas neste novo volume, mas, enquanto o meu primeiro volume de ensaios foi concebido principalmente como uma introdução aos vários aspetos da meditação, *Abertura de Espírito*, como o título sugere, avança mais profundamente na natureza da mente.

É extremamente importante aprender a usar as nossas mentes para tornar as nossas vidas equilibradas e saudáveis. Atualmente, dá-se muita ênfase à influência do ambiente na nossa saúde e estado de espírito, mas há pouca compreensão sobre a influência que os nossos estados de espírito exercem sobre o ambiente. Quando compreendemos a natureza da mente, podemos abordar o problema da

vida com uma segurança e integridade que conferem uma qualidade benéfica a tudo o que fazemos. Relacionamo-nos mútua e harmoniosamente, num fluxo contínuo com o mundo que nos rodeia.

Por meio da meditação, podemos ensinar as nossas mentes a serem calmas e equilibradas; dentro desta calma reside uma riqueza e um potencial, um conhecimento interior que pode tornar as nossas vidas infinitamente satisfatórias e significativas. Podemos aceder às qualidades curativas das nossas mentes. Embora a mente possa ser aquilo que nos prende a padrões prejudiciais de stresse e desequilíbrio, é também a mente que nos pode libertar. Dentro da mente, podemos encontrar o sentido de propósito e as capacidades que podem trazer significado às nossas vidas.

Podemos aprender a lidar com prontidão e eficácia com o que pareciam ser problemas insolúveis, ao trazer para eles as técnicas simples que aprendemos na meditação. A mente pode tornar-se uma ferramenta familiar e útil que podemos utilizar para o enriquecimento da nossa experiência. Desta forma, à medida que trazemos equilíbrio ao nosso ambiente interior, o nosso ambiente exterior equilibra-se também. Aprendemos a autossuficiência, a liberdade natural da mente.

A tradição Nyingma do Budismo Tibetano enfatiza esta abordagem à meditação que se abre ao mundo. Os ensinamentos da tradição Nyingma são uma combinação única do Hinayana e da sua ênfase na preocupação, esforço e responsabilidade individuais; do Mahayana e da sua ênfase no desenvolvimento da compaixão e da abertura; e do método Vajrayana de transcender tanto o positivo como o negativo, de modo a que tudo o que fazemos se torne o material a partir do qual criamos uma vida benéfica e equilibrada. O Vajrayana parece especialmente adequado para as pessoas do Ocidente, que se encontram constantemente enredadas nos cuidados e preocupações quotidianos do mundo.

É minha esperança que este livro ajude outros ao longo do caminho do crescimento e da descoberta de si, para que possam lidar melhor com estes tempos conturbados. Isto está longe de ser uma apresentação completa dos ensinamentos Nyingma, mas tentei transmitir as muitas facetas destes ensinamentos e a sua visão aberta.

A mente é tão vasta como todo o espaço, e a abordagem à sua compreensão deve ser igualmente ampla.

Gestos de Equilíbrio obteve uma resposta tão positiva por parte dos seus leitores que me senti encorajado a oferecer uma apresentação ligeiramente mais avançada da meditação neste novo volume de ensaios. Aqueles que adotaram *Gestos de Equilíbrio* para as suas aulas de Budismo e Filosofia deverão, por isso, encontrar material ainda mais útil em *Abertura de Espírito*.

Passei o último ano concentrado na escrita em vez do ensino. Sinto que isto será, a longo prazo, mais útil para os meus amigos e estudantes — uma aula termina em poucas semanas, ao passo que podemos guardar um livro por muitos anos.

Em *Abertura de Espírito*, cada ensaio foi escolhido com esta intenção: abrir caminhos para que o leitor se enriqueça a si próprio. A fim de apresentar o máximo de material possível, e para tornar o texto tão claro quanto possível, muitos dos meus estudantes e amigos leram o manuscrito, utilizando as suas muitas e diferentes experiências e interesses para fazer sugestões de clarificação e enriquecimento, tanto na linguagem como no significado. Gostaria de agradecer a todos os que participaram neste processo. Estou também muito grato a todos os que, na Dharma Publishing e na Dharma Press, dedicaram tanto cuidado à produção deste livro.

Espero que *Abertura de Espírito* seja de valor para muitos. Dedico qualquer benefício derivado desta obra à paz de toda a humanidade.

PRIMEIRA PARTE

Abertura

Aprender através da Experiência

A meditação é uma forma de abrir as nossas vidas à riqueza da experiência, não uma prática esotérica limitada a certos momentos e lugares. Quer vivamos na tranquilidade do campo ou no turbilhão da cidade, a meditação pode, na verdade, tornar-se um modo de vida.

Neste tipo de meditação, aprendemos a acolher e a retirar ensinamentos de tudo o que experienciamos.

Esta forma de meditação que tudo abrange, no entanto, não é tão fácil como parece, pois exige atenção plena em tudo o que fazemos. Desde o simples ato de levantar de manhã até aos nossos sonhos à noite, tudo está incluído nesta meditação. Aprendemos a abrir os nossos sentidos a cada nuance da experiência, atentos até aos mais pequenos detalhes das nossas vidas, tais como a forma como caminhamos e como falamos com os outros. Desta forma, aprendemos a abrir-nos à verdade da nossa experiência. Como vivemos, o que acontece nas nossas vidas, como somos afetados pela nossa experiência — este é o fundamento da realidade e a fonte da percepção espiritual.

Podemos cultivar esta percepção em cada aspeto das nossas vidas — no nosso trabalho, nos nossos relacionamentos e até nas nossas capacidades. Todos estes elementos são professores potenciais aos quais nos podemos abrir e com os quais podemos aprender quando vemos as possibilidades de crescimento inerentes a tudo o que fazemos.

À medida que aprendemos com a nossa experiência, o nosso apreço pela vida aumenta; os nossos sentidos tornam-se mais apurados; as nossas mentes tornam-se mais claras e mais percetivas. O desenvolvimento da percepção, da concentração, da honestidade, do cuidado e da abertura pode tornar-se uma experiência iluminadora que não só nos beneficiará a nós próprios, mas construirá qualidades que podem servir de orientação para aqueles que nos rodeiam.

À medida que a nossa percepção se desenvolve, todo o nosso quadro de referência transforma-se lentamente. Vemos as inter-relações entre o pensamento e a ação e, conseqüentemente, tornamo-nos mais sensíveis na nossa comunicação com os outros. As nossas observações penetram em níveis mais profundos — descobrimos como os sentimentos são produzidos e como o pensamento funciona. À medida que a nossa percepção se aprofunda ainda mais, podemos até perceber a ligação entre o passado, o presente e o futuro e, portanto,

aprender a modelar as nossas ações para que as nossas vidas sejam satisfeitas e realizadas.

No início, contudo, a nossa visão é limitada: não é fácil determinar quais serão os resultados das nossas ações. Podemos seguir as orientações da sociedade, mas poucas destas foram criadas com algo mais do que um objetivo de curto alcance e resultam numa visão curta. Por isso, embora os resultados das nossas ações possam parecer bons na altura, a longo prazo podem revelar-se prejudiciais. Em estado de frustração, podemos tentar forçar a nossa vontade sobre as situações, tornando a perspectiva ainda pior.

A atenção plena, por contraste, abre a nossa visão para uma ação mais construtiva. E a paciência permite espaço para que a nossa nova visão funcione. A paciência atua silenciosamente, como um agente secreto, para nos proteger de ficar enredados em ações sem sentido e no desespero. Quando desenvolvemos conscientemente a paciência, esta pode tornar-se uma resposta natural e apropriada a cada nova situação; fortalecemo-nos mesmo para os momentos mais deficientes.

Quando a paciência está fortemente desenvolvida, a percepção surge mesmo a partir das nossas negatividades, e dessa percepção provém a nossa meditação. Vemos que tudo o que ocorre é uma manifestação de energia, que por si só é uma forma da nossa percepção, e percebemos que toda a experiência, cada uma das vinte e quatro horas do dia, faz parte da natureza da iluminação.

Esta percepção está acessível a todos os que a procuram; pode sempre ser alcançada através do aprofundamento na natureza da experiência. A nossa experiência pode levar-nos muito para lá do nosso pensamento, visão e ser comuns. Pode levar-nos à própria iluminação.

Quando atingimos um estado em que estamos verdadeiramente conscientes, somos como uma flor de lótus: o lótus é puro e belo, embora cresça da lama. Uma vez conscientes, podemos funcionar corretamente mesmo no meio das confusões do mundo. A nossa atitude positiva beneficia tanto a nós próprios como aos outros; vivemos a verdade que adquirimos.

O samsara é como um fruto venenoso. Comemo-lo e desfrutamo-lo, mas, no fim, matar-nos-á, a menos que consigamos transmutar o veneno. Nada ao nível samsárico nos pode dar, em última análise, liberdade e contentamento, ou satisfazer verdadeiramente os nossos desejos. Mas quando vivemos de acordo com uma visão iluminada, o veneno não nos prejudicará porque o nirvana está "dentro" do samsara. Eles são o mesmo. Mas isto pode ser muito difícil de compreender sem primeiro saber como transmutar as emoções e como transcender os nossos obstáculos. Quando conseguirmos fazer isto, então tudo o que fizermos será útil. Mas até lá, embora muitas das nossas atividades possam parecer satisfatórias, estamos apenas a acumular mais karma — mais necessidades e mais padrões que nos limitam.

Estudante: Mas o Rinpoche disse que não devemos evitar nenhuma experiência.

Rinpoche: Isso é verdade uma vez que estejamos mais conscientes, uma vez que sejamos suficientemente fortes para reconhecer as consequências das nossas ações. Primeiro, contudo, precisamos de aprender como funciona o samsara, como acumulamos dor e frustração. Começamos a ver que não há paz, não há prazer, não há nada desejável na forma como temos vivido, e que a nossa experiência é de algum modo sempre estragada pela preocupação, pela culpa ou pela ansiedade. Uma vez que nos apercebemos disso, vemos que não há outra alternativa senão atingir a iluminação, tornarmo-nos livres do samsara. Não podemos regressar à nossa ignorância.

Estudante: Ainda assim, penso que temos um papel a desempenhar na vida e que a maioria de nós não pode escapar de estar no mundo. Não podemos simplesmente afastar-nos de tudo. No Ocidente, as situações legais tornam isso quase impossível.

Rinpoche: Portanto, temos de aceitar a responsabilidade pelos nossos compromissos e pelo nosso karma. O facto de estarmos livres ou não depende da nossa visão e da forma como trabalhamos no mundo. Podemos aprender a transformar situações negativas. O samsara, poderíamos dizer, é o nosso campo de treino. No entanto, o Buda ensinou que o samsara não oferece paz. Temos de sofrer,

envelhecer e, eventualmente, morrer. Toda a gente tem de passar por isto, mas muito poucos estão prontos para aceitar esta verdade. A impermanência é uma das causas profundas do sofrimento, e a ansiedade mental pode parecer ainda mais dolorosa do que a doença física. Mesmo o mais belo mosteiro ou templo, ou o mais belo corpo humano, ainda pertence ao samsara, e o samsara destruí-lo-á.

Estudante: Mas, embora nada dure, parece importante desfrutar da flor ou provar o que quer que seja impermanente enquanto durar.

Rinpoche: Sim, o nosso corpo é como uma casa alugada e, a menos que o utilizemos, não tem valor para nós. Mas parece importante saber como usar as nossas vidas de forma construtiva. A vida é temporária e muito valiosa. Não temos muito tempo a perder. Podemos usar bem as nossas vidas... ou desperdiçar o nosso tempo à procura de prazeres e satisfações que apenas aumentam o nosso anseio e frustração quando não os temos. Como as abelhas, podemos ir de flor em flor, mas o que faremos quando todas as flores tiverem murchado? Ao aprender a estar totalmente satisfeito a cada momento, o nosso tempo nunca será desperdiçado.

Estudante: Ainda assim, não vejo como lançar uma ponte sobre o fosso entre ignorar ou rejeitar o mundo, e tornar o nosso caminho espiritual parte do mundo e ajudar as outras pessoas — o ideal do Bodhisattva.

Rinpoche: Devemos ser capazes de pôr as nossas teorias em prática; devemos ser capazes de ir para lá do ego. No entanto, o ego é muito difícil de abandonar. Podemos ser capazes de o fazer por um par de minutos, mas como podemos funcionar durante uma vida inteira, ou mesmo apenas durante um dia inteiro, sem o ego!

O Buda tinha uma grande compreensão da mente em todos os seus vários níveis e fases de desenvolvimento. Os seus ensinamentos não se limitam, portanto, a apenas um caminho; possuem muitos aspetos diferentes. Um mesmo ensinamento pode ser uma prática inicial para uma pessoa e, no entanto, uma instrução mais avançada para outra. Existem também muitos ensinamentos "interiores" que são compreendidos de acordo com a experiência e a compreensão de cada indivíduo.

Estudante: Quando escolho olhar para o mundo a partir do ponto de vista do meu ego e da minha identidade, consigo ver que criei as situações ao meu redor.

Rinpoche: Bem. Mas qual é, então, a sua situação e o que faz em relação a ela?

Estudante: O meu ideal, e por vezes a minha ação, é a de que executarei a ação correta por amor e compreensão.

Rinpoche: Mas para executar a ação correta deve estar consciente de momento a momento. Como começa?

Estudante: O tempo todo.

Rinpoche: Sim, mas essa é uma grande tarefa. Apenas uma pessoa muito desperta consegue executar a ação correta com cada pensamento individual. Não são muitas as pessoas que o conseguem fazer. Podemos estar a crescer em sabedoria e conhecimento a cada dia, mas o processo ainda requer imenso tempo e é um trabalho muito árduo. Deve ser mais importante para nós do que qualquer outra coisa.

A sua atitude é muito positiva e não o quero descoroçoar, mas até o Mahayana diz que são necessários trinta e três kalpas — muitas, muitas vidas — para atingir a iluminação. Conseguimos ver a importância de agir sempre com sabedoria, e até tentamos fazê-lo, mas os nossos apegos ainda se atravessam no caminho. Por vezes, as nossas bocas são mais rápidas do que os nossos corações.

De acordo com o Mahayana, contudo, uma vez que o desejo inicial de atingir a iluminação surge na mente, algo acontece inconscientemente dentro de nós. Ao início, podemos na verdade trabalhar contra este desejo e criar mais sofrimento para nós próprios, mas é através deste sofrimento que podemos eliminar muitos obstáculos e acordar.

Uma vez que começamos a procurar a iluminação, não há retrocesso; a influência positiva deste desejo de iluminação é muito grande. Mas precisamos de aprender a proceder da forma mais eficaz. As nossas intenções podem ser boas, mas cumprir as nossas intenções pode ser difícil. O que faz com os seus apegos samsáricos à comida, ao entretenimento ou aos amantes?

Estudante: Comecei a desapegar-me deles.

Rinpoche: Rejeitais essas coisas? Como estais desapegado?

Estudante: É uma atitude...

Rinpoche: A vossa insatisfação pode estar a levar-vos a renunciar àquilo de que não desfrutais verdadeiramente. A insatisfação é muito diferente do desapego. Podemos facilmente abdicar daquilo que consideramos insatisfatório, mas é difícil renunciar a outras coisas. Comer, dormir e divertirmo-nos são coisas muito importantes para nós. Se retirardes o usufruto, então o que vos resta?

O mundo está sempre connosco. Mas não sabemos o que ele nos apresentará amanhã: está sempre a mudar. Podemos estar felizes, ou alegres, ou a sofrer e com dores. Por outras palavras, não podemos confiar que os nossos sentimentos permaneçam os mesmos de um dia para o outro. O amanhã pode ser um dia muito pacífico, e podereis estar muito felizes exatamente como estais.

Estudante: Às vezes, quando me sento para meditar, a meditação não parece assim tão importante. O mundo parece mais importante. Porque é que isso acontece?

Rinpoche: Talvez estejais a começar a tocar em vós próprios. O mundo é importante — tendes de ajudar. Encorajai-vos a não vos recolherdes na vossa meditação, mas sim a estender a mão aos outros. Quando fazemos da compaixão a nossa prática, ficamos cheios de alegria.

Estudante: Então, não importa o que eu faça, continua a ser samsárico.

Rinpoche: Talvez isso seja tudo o que existe.

Estudante: O que estou a descobrir é que a forma como tenho vivido e as coisas que tenho feito, na melhor das hipóteses, continuam a deixar-me vazio.

Rinpoche: Sim. Em última análise, tudo é vazio. Esse é o ensinamento básico. Mas este não é necessariamente um ponto de vista negativo. O Budismo não é uma filosofia negativa. Ao falar sobre o sofrimento, o Budismo está apenas a tentar lidar com a forma

como as coisas são. Os ensinamentos aconselham-nos a compreender o nosso sofrimento a fundo, para que não necessitemos mais dele.

Muitas vezes impedimo-nos de ver a nossa situação com clareza; não queremos assumir a responsabilidade pelas nossas ações. Ou então temos medo de mudar, porque isso ameaça demasiado a nossa segurança. O sofrimento pode ser a única forma de podermos acordar e ver claramente a natureza da nossa condição samsárica. Quanto mais prontos estivermos para admitir a realidade do sofrimento nas nossas vidas, mais necessário se torna fazer algo a esse respeito.

Estudante: Nós somos ocidentais, não temos um modelo tradicional para estas compreensões. Como podemos obter a abertura de que necessitamos apenas para viver em sociedade?

Rinpoche: Penso que os ocidentais conseguem compreender automaticamente muitos dos ensinamentos iniciais do Buda porque existe aqui muita frustração. Podemos compreender imenso apenas através do estudo das nossas próprias experiências de vida. O próprio Buda adquiriu sabedoria através do curso natural da vida. Mas este caminho demora muito tempo, por isso podemos desejar beneficiar dos ensinamentos do Buda. Muitas vezes, contudo, os ocidentais têm a ideia de que o Budismo é uma "religião", de que se tem de acreditar cegamente, sem compreender; de que se têm de seguir as regras de outra pessoa. Mas o Budismo ou o Dharma é, na verdade, a compreensão da realidade; é verificável através da nossa própria experiência.

Estudante: Parece que estou a estudar-me a mim próprio, não a uma religião.

Rinpoche: É por isso que o Buddhadharma pode ser aplicável a toda a gente. Todos os seres vivos têm a oportunidade de experienciar por si mesmos a verdade daquilo que o Buda descobriu.

A Imagem de Si

O nosso estado natural de ser é a percepção: uma percepção que não é de nada, mas que é um estado de experiência pura que tudo abrange. Dentro da percepção as nossas mentes estão equilibradas, leves, livres e

flexíveis. Não somos, contudo, capazes de permanecer nesta percepção, pois a nossa inclinação imediata é querer saber quem está a experienciar o quê. Como resultado, a percepção dá lugar à nossa consciência comum, que divide as nossas percepções em sujeito e objeto, criando como sujeito uma "imagem de si", o "Eu". Mas o que é, na realidade, este "Eu"? Conseguiremos de facto encontrá-lo em algum lugar da mente?

Quando olhamos atentamente, vemos que o "Eu" é simplesmente uma imagem que a mente projetou. Este "Eu" não tem realidade em si mesmo, no entanto tomamo-lo como real e deixamos que governe as nossas vidas. O "Eu" obscurece então a nossa percepção e separa-nos da nossa experiência ao dividi-la num polo subjetivo e num polo objetivo.

Sob a influência da imagem de si, perpetuamos esta orientação sujeito-objeto. Assim que nos identificamos, a comparação começa; o apego e o egoísmo seguem-se rapidamente. Depois a mente faz discriminações e julgamentos, os quais causam conflitos. A imagem de si confere energia a estes conflitos, e estes conflitos, por sua vez, alimentam a imagem de si. A imagem de si perpetua-se assim a si mesma, tendendo a filtrar a experiência de formas que apenas permitem espaço para o funcionamento das suas próprias construções rígidas. Nem aberta nem recetiva, a imagem de si aprisiona-nos em bloqueios e constrições. O nosso fluxo natural de energia é interrompido, e o alcance da nossa capacidade de resposta e a profundidade da nossa experiência ficam severamente limitados.

Para nos libertarmos da interferência da imagem de si, de modo a que o nosso equilíbrio natural tenha espaço para funcionar, devemos primeiro ver que a imagem de si não é uma parte genuína de nós, que não precisamos dela e que, de facto, a imagem de si obscurece o nosso verdadeiro ser. Uma forma de fazer isto é recuar e observar os nossos pensamentos sempre que nos encontrarmos no meio de uma agitação emocional.

Mesmo quando estamos muito perturbados, é possível separarmos-nos da dor da emoção. Recuai e olhai efetivamente para a dor. Com este conhecimento, podereis ver que a perturbação é, na realidade, a

operação da imagem de si. Podereis até ver que grande parte da vossa infelicidade era o resultado de a imagem de si vos levar a ter expectativas que não podiam ser cumpridas. A imagem de si é, em si mesma, uma espécie de fantasia, pelo que tende a construir um mundo de fantasia. Este fantasiar desperta uma grande quantidade de energia e, quando estas fantasias não se concretizam, a energia fica bloqueada e transforma-se em frustração.

Podemos encontrar todo o tipo de razões racionais para as nossas dificuldades, mas um olhar honesto consegue ir para lá dessas razões para descobrir que a nossa infelicidade provém de nos identificarmos com a imagem de si e de seguirmos os seus ditames. A imagem de si domina-nos e controla-nos, de modo que ficamos presos no seu poder e perdemos a nossa independência.

Mesmo quando vemos o nosso dilema e tentamos conscientemente parar o nosso sofrimento, a nossa imagem de si leva-nos frequentemente a repetir experiências dolorosas uma e outra vez. Podemos não querer realmente mudar. O apego a uma imagem de si é poderoso: podemos não querer procurar novas alternativas porque pressentimos uma possível perda da nossa "identidade".

Muitas vezes apegamo-nos de facto ao nosso sofrimento, pois o sofrimento parece oferecer mais segurança do que abrimo-nos a uma mudança real. No entanto, para experienciarmos a verdadeira felicidade e o equilíbrio nas nossas vidas, temos de abdicar da causa profunda do nosso sofrimento: a imagem de si.

No instante em que paramos de servir a imagem de si e as suas necessidades, todas as nossas dificuldades desaparecem, e a nossa energia é libertada para fluir harmoniosamente. Esta energia pode então ser utilizada para aumentar ainda mais a compreensão de nós próprios.

Regressai às vossas emoções e, intencionalmente, tornai-as tão vívidas quanto puderdes, deixando que as sensações se tornem cada vez mais intensas. Olhai para a natureza gananciosa da imagem de si: está sempre a fazer exigências, sempre a querer mais e mais. Ao alimentarmos la imagem de si, perpetuamos aquilo que nunca poderemos essencialmente satisfazer. No fim, temos dificuldade em

encontrar qualquer satisfação, pois a ganância transforma a satisfação em frustração.

A frustração conduz a sentimentos negativos, mas qualquer negatividade está em conflito com a qualidade positiva inerente à energia mental. A transformação dos sentimentos negativos ocorre naturalmente quando cultivamos uma atitude positiva e receptiva em relação a toda a experiência. A energia resultante pode tornar-nos mais criativos, mais conscientes, mais abertos à aprendizagem. Esta energia pode contrariar a ação da imagem de si, que se alimenta da negatividade e redobra a sua força com cada frustração que sofre.

Assim que conhecemos a imagem de si pelo que ela é, sabemos que podemos mudar, que podemos desenvolver flexibilidade nas nossas atitudes sem abdicar de nada. Esta mudança é possível porque a nossa consciência não é, pela sua natureza, fixa, mas sim flexível.

Podemos desenvolver esta flexibilidade através da adoção de novas perspetivas. Por exemplo, sempre que vos sentirdes infelizes, dizei: "Estou feliz." Dizei-o energicamente para vós próprios, mesmo que os vossos sentimentos vos contradigam. Lembrai-vos, é a vossa imagem de si que está infeliz, não vós. É possível mudar instantaneamente para uma atitude feliz e equilibrada, e permanecer nela acreditando nela. Existe esta escolha quando estais abertos a uma atitude positiva. Toda a vossa qualidade interior pode mudar, mesmo que as condições externas não mudem.

Outra forma de contrariar a imagem de si é mergulhar na infelicidade, senti-la e acreditar nela, e depois mudá-la rapidamente, eletricamente, como um peixe que se move veloz na água, para a felicidade. Primeiro, sede a experiência, aceitai-a completamente. Depois, saltai para o extremo oposto. Como é? É possível ver claramente as diferenças entre a experiência positiva e a negativa e, por vezes, experienciar ambas ao mesmo tempo. Ao saltar mentalmente do positivo para o negativo e depois de volta, é possível ver que ambos são manifestações da percepção e, como tal, possuem uma energia "neutra" que pode ser usada de qualquer forma.

No início, tentai ganhar destreza nesta técnica de mudança rápida. Podeis ver o que estais a sentir agora e como era antes, sentindo por

vezes as duas situações diferentes em simultâneo. Esta técnica ensina, assim, a aceitação, tornando possível ter sentimentos positivos sobre qualquer experiência que ocorra.

A escolha é nossa: seguir a imagem de si, que nos torna seus prisioneiros, ou desenvolver uma atitude positiva que traz leveza, plenitude e integridade. Do lado positivo, nenhuma expectativa, nenhuma frustração, nenhuma imagem de si dominante nos retira do caráter imediato do nosso ser. Os obstáculos e as distrações já não dividem os nossos sentimentos e a nossa mente. Estamos equilibrados e experienciamo-nos completos exatamente como somos.

Não importa em que situação nos encontremos, podemos escolher o nosso ambiente mental. E escolher o equilíbrio dará um propósito à vida. A escolha é nossa; temos apenas de escolher o caminho da liberdade.

A Transformação de Si

O padrão da vida é a frustração: projeta uma sombra sobre o nosso lazer e o nosso trabalho. Embora as nossas vidas possam parecer felizes à superfície, um sentimento de profunda insatisfação ou de incompletude pode persistir por baixo, um sentimento para o qual não conseguimos encontrar uma causa definida. Quando pensamos nisso, contudo, vemos que este sentimento provém de sabermos que não estamos a usar as nossas vidas de forma tão produtiva quanto poderíamos.

É tão fácil adiar a concretização daquilo que sabemos ser importante ou mesmo significativo para as nossas vidas. Mas esperar pelo futuro é como esperar por um autocarro que nunca vem. A menos que comecemos em breve a fazer aquilo que sentimos ser importante, não chegaremos a lado nenhum. Agir, no entanto, não é uma tarefa fácil, porque significa assumir o comando das nossas vidas e aprender a ser honestos connosco próprios de formas a que não estamos habituados.

Desenvolvemos inconscientemente padrões de ação que passaram a assumir uma força própria. Mais tarde, notamos com surpresa que

esta força, o karma, assumiu num sentido real o controlo do curso das nossas vidas de uma forma quase automática, e que nos permitimos perder o controlo sobre a direção das nossas vidas. As nossas oportunidades escapam-nos, e esse escaparem também forma um padrão; o resto da nossa vida pode simplesmente consistir em viver padrões que não servem nenhum propósito real.

Esta perda de controlo acontece de formas subtis mas definitivas. Por exemplo, não fazer o que sabemos que devíamos fazer fortalece um padrão de evitação. Esta relutância torna-se um hábito. Começamos a evitar automaticamente tudo o que seja minimamente difícil ou desagradável — oportunidades desafiantes e produtivas podem perder-se, pois o padrão de evitação tomou as decisões por nós. À medida que o padrão se fortalece, enfraquecemo-nos ainda mais.

Com o passar do tempo, estes padrões tornam-se cada vez mais fortes e continuam até ao longo de outras vidas, quer nos recordemos deles quer não. Isto é o karma, e faz parte do processo da vida. Por causa deste karma, torna-se cada vez mais difícil alcançar os nossos objetivos, encontrar realização ou progredir espiritualmente. As nossas vidas não são verdadeiramente saudáveis, no entanto interiorizámos de tal modo estes padrões, por muito prejudiciais que sejam, que não é fácil mudar. Este condicionamento por padrões, escapando a qualquer perceção, tornou-se parte de nós.

Como podemos desfazê-los? Primeiro, precisamos simplesmente de os reconhecer. Depois, ao identificarmos os nossos hábitos, podemos retirar-lhes o seu poder oculto de determinar as nossas vidas. Isto pode pôr fim às nossas desculpas e iniciar uma responsabilidade honesta e ativa pelas nossas vidas — substituindo a nossa tendência para ansiar passivamente por um lugar perfeito, um Shangri-la onde a vida seja livre de problemas.

Não conseguimos mudar de um dia para o outro, mas podemos iniciar um processo que criará balanço, um processo que nos dará uma qualidade sólida e genuína que nos ajudará a tornarmo-nos mais vitais, mais equilibrados. Começamos por quebrar os padrões de evitação. Podemos concentrar-nos regularmente em trabalhos que não queremos

fazer e, depois, meditar informalmente sobre as emoções que surgem da execução desse trabalho, emoções como a raiva ou a frustração.

Permaneça com qualquer emoção desse género; provai-a com a meditação. Praticai até que surja um sentimento por trás da emoção original, um sentimento que se manifesta inicialmente como uma rigidez ou tensão física. À medida que continuais a penetrar na vossa resistência, o sentimento pode intensificar-se. Finalmente, reconheceréis o sentimento como medo.

O medo é esquivo. A maioria de nós não aceita facilmente que o medo guie as nossas escolhas e as nossas ações. O sentimento de estar no controlo das nossas vidas faz parte da nossa estimada imagem de si, uma imagem de si que queremos proteger. Sentimo-nos seguros nos nossos padrões estabelecidos; tememos o incerto e o desconhecido como ameaças a esses padrões. Ao ceder a este medo, mesmo sem termos consciência disso, reforçamo-lo. O medo cria, assim, mais medo e torna-se uma força propulsora subtil. Aquilo que nos pode parecer uma situação sobre a qual não temos controlo pode, na realidade, ser o nosso medo de confrontar o que está dentro de nós próprios. Este medo pode invadir as nossas vidas.

Quando contactamos com o nosso medo e o reconhecemos, conseguimos ver que a maior parte das nossas racionalizações, as nossas pequenas simpatias e antipatias, até as peculiaridades de personalidade de que tanto desfrutamos, são todas simplesmente mecanismos de suporte do ego que servem para esconder o facto de termos cedido ao medo. Estas inclinações aparentemente inofensivas revelam o seu verdadeiro poder como padrões cármicos em ação — padrões que ocultaram as nossas verdadeiras motivações de forma tão inteligente que perdemos a capacidade de ser verdadeiramente honestos connosco próprios. Quando temos esta visão profunda, devemos agir com base nela, pois é neste ponto que possuímos o conhecimento e a oportunidade de romper com as nossas limitações.

Para quebrar estes padrões devemos experienciar o nosso medo diretamente. Podemos desafiar o próprio conceito de medo, penetrando-o por meio da meditação. Entramos no nosso medo. À medida que a nossa consciência entra na emoção, paramos de rotular a

sensação como medo e damos-nos conta de que o que estamos a sentir é simplesmente energia. A tensão circundante rompe-se então, permitindo-nos relaxar e libertar esta energia. Esta libertação deixa-nos calmos e em paz connosco próprios.

Ao passar através do medo na meditação, podemos aprender a ser eficazes em situações onde antes nem sequer conseguíamos agir. Podemos romper com o nosso "não querer fazer". Precisamos apenas de contactar diretamente com o sentimento de tais situações: pacientemente, silenciosamente, confiantemente. Este padrão é genuinamente saudável, permitindo-nos verdadeiramente determinar as nossas ações e as nossas vidas.

Ao compreendermos os padrões do karma, fazemos da vida uma grande oportunidade. A existência humana é preciosa; quando nos libertamos das nossas respostas automáticas, podemos realizar o seu potencial ilimitado. É apenas uma questão de encontrar os lugares silenciosos que se situam para lá dos padrões, de contactar as nossas verdadeiras naturezas e, depois, de nutrir o seu crescimento. Fazemos isto ao aprender a ser honestos connosco próprios. Embora esta quebra de velhos padrões não aconteça num dia, ela chegará quando, momento a momento, aprendermos a manter o equilíbrio nas nossas vidas.

Transformar o Medo

Desde a infância, com o seu medo do escuro, até à velhice, com o seu medo da morte, o medo é uma parte normal das nossas vidas. Mas imaginemos que questionamos os nossos medos. Quando estudamos o medo calmamente, fazemos uma descoberta notável: o medo é uma criação das nossas mentes. Rotulamos um certo sentimento como "medo", atribuímos-lhe um carácter e uma definição específicos e estabelecemos regras sobre a forma como reagiremos a ele. Criamos um padrão de temer que assume uma realidade inteiramente sua.

A simples compreensão das "razões" dos nossos medos, numa tentativa de os controlar, apenas ataca os sintomas, não a causa. A verdadeira fonte do medo reside nas nossas mentes — adicionar mais

pensamentos e conceitos apenas apoia o padrão do medo. Necessitamos de uma abordagem diferente.

O medo não é nada mais do que energia mal aplicada, uma projeção mental, uma ideia. Quando o nosso corpo reage ao medo, o próprio corpo não está amedrontado. O medo provém de conceitos e pensamentos que aprendemos a associar a esta reação. Embora um conceito não possa existir como uma entidade sólida, o conceito pode ser tão convincente que acreditamos nele; quando acreditamos nele, conferimos ao conceito poder sobre nós, quer ele seja real quer não.

A sombra do medo está sempre escondida no fosso entre os nossos mundos subjetivo e objetivo. Temos o medo de nos perdermos a nós próprios, de perdermos a nossa identidade. Temos tal apego aos nossos conceitos sobre quem e o que somos que temos medo da sua possível rutura.

Podemos afrouxar um pouco o domínio do medo sobre nós através da meditação. A meditação relaxa a nossa orientação habitual sujeito-objeto; na meditação, o diálogo interno aquieta-se e, quando os pensamentos surgem, não os seguimos nem lhes atribuímos interpretações. Assim, quando o medo ou qualquer outro pensamento surge, simplesmente deixamo-lo vir e ir, permanecendo relaxados e calmos. Podemos deixar o medo passar através de nós, e o estado meditativo permanece imperturbável.

Contudo, a meditação também consegue abrir vários bloqueios, pelo que, por vezes, liberta uma energia poderosa. Não habituados a um surto tão forte, podemos pensar que isso representa alguma ameaça. Rotulamos então esta manifestação como medo e damos-lhe uma forma. Agora temos de romper com o pensamento de "medo" para descongelar essa energia.

Ajuda lembrar que o medo é apenas uma associação; o medo não existe até que um sentimento seja rotulado e objetivado como tal. Quando conseguimos desapegar-nos dos nossos conceitos e expectativas, não há nada a temer. À medida que observamos os nossos medos, conseguimos ver que eles não formam nenhuma parte essencial das nossas naturezas, mas são, em vez disso, padrões que nós construímos. O simples reconhecimento do padrão do medo

ajuda-nos a compreender como estamos a ser encurralados por uma ilusão. Com esta compreensão, podemos relaxar e começar a abrir-nos à energia dentro dos nossos corações; podemos enfrentar os nossos medos diretamente. Isto sinaliza que fizemos da nossa experiência a nossa meditação. Abrimo-nos naturalmente a mais experiências, confiantes na nossa meditação e na sua resiliência.

Ver que os nossos medos não fazem mais do que restringir a nossa energia pode dar-nos um poder e uma força tremendos, permitindo-nos descobrir o verdadeiro dinamismo da nossa consciência. Nada no mundo físico nos consegue proteger dos objetos de medo; transcender o próprio medo através da meditação é a nossa verdadeira proteção.

Há muito tempo, no Tibete, aqueles que desejavam conquistar o medo iam de facto para os cemitérios e dormiam entre os cadáveres. Deixavam deliberadamente as suas imaginações correr soltas de modo a ficarem aterrorizados e, depois, confrontavam o seu medo e tentavam integrá-lo dentro das suas mentes. Ao penetrarem o medo, eram capazes de aceder ao grande poder centrado no seu ser e usá-lo para a meditação. Desta forma, desenvolviam a libertação do medo.

A insubstancialidade do medo pode ser compreendida filosoficamente, mas isso serve-nos de pouco. Devemos compreender o que é o medo através da experiência. Então a vida torna-se lúdica.

Existe uma história verdadeira sobre um lama que estava a aprender a ser um praticante de *chod*, uma pessoa que aprende a conquistar todo o medo. O treino de *chod* envolve três ou quatro meses de prática, no fim dos quais o estudante vai sozinho a um cemitério todas as noites durante uma semana e ali executa uma determinada prática. O estudante leva um tambor, chamado *damaru*, uma sineta e uma trompa feita de ossos humanos, que é utilizada para convocar demónios. Quando a trompa é tocada, o estudante clama pelos demónios: "Vinde, comei o meu corpo!" Os aldeões ficam sempre assustados quando ouvem as trompas tocar.

O cemitério para onde este lama foi enviado ficava num vale relvado, cercado por altas montanhas. Era um lugar ventoso, solitário,

vazio à exceção de afloramentos de rocha estéril e dos uivos de cães selvagens.

Ora, este lama em particular andara a gabar-se dos seus poderes. Durante três dias prosseguira sem parar, contando como os demónios tinham vindo ter com ele e como ele os tinha subjogado. Era um homem muito orgulhoso, mas muitos respeitavam-no porque era um curandeiro. Na última noite da sua semana no cemitério, um grupo de jovens lamas que não gostavam dele decidiu vigiar e ver exatamente como ele executava a sua prática.

Os cemitérios tibetanos são lugares assustadores. Os corpos são colocados sobre rochas, amarrados a estacas e deixados para os abutres. Os abutres deixam os cabelos e os ossos. Existe um mau odor, forte e fétido.

Os jovens lamas, escondidos atrás de aglomerados de grandes rochas, viram o praticante de *chod* dirigir-se ao centro do cemitério, onde colocou uma almofada sobre uma rocha e se sentou. Depois de ter escurecido, o lama começou a tocar a sua trompa e a clamar: "Todos os demónios, vinde! Todos os deuses, vinde! Comei os meus braços e pernas! Estou pronto para vos dar todo o meu corpo!" Clamava em voz alta, uma e outra vez: "Demónios, vinde a mim agora, comei o meu corpo!" Rezava com muita seriedade e recitava mantras.

Os jovens lamas colocaram uma pasta de enxofre nos rostos e nas mãos, de modo a brilharem. Depois, assobiando suavemente à medida que avançavam, rastejaram lentamente na direção dele. Ao início, ele não se apercebeu: estava demasiado ocupado a tocar a sua trompa e a rezar em voz alta. Depois, viu os rostos brilhantes na erva, movendo-se na sua direção vindo de todas as coordenadas. Tocava a sineta e batia o tambor com cada vez mais força. Olhava de novo, nervoso, ao seu redor, e rezava cada vez mais rápido. Mas os rostos brilhantes moviam-se para cada vez mais perto.

Finalmente, atirou tudo ao ar e, segurando as abas da sua túnica, fugiu a correr, deixando cair o seu *damaru*. O *damaru* partiu-se e a sineta partiu-se, e ele fugiu aterrorizado do cemitério.

No dia seguinte, os professores do lama perguntaram, como de costume, pela sua experiência da noite anterior. Também perguntaram onde estava o seu belo *damaru* com o qual rezava de manhã. Todas as manhãs anteriores, ele contara como conversara com demónios e quão habilmente os submetera. Mas, desta vez, não disse nada. Mais tarde, abandonou inteiramente a prática de *chod*.

Quando praticamos, por vezes parece que existem demónios reais e medos reais. Conseguimos controlá-los como simples acontecimentos mentais, mas, quando surgem situações assustadoras, é mais difícil lidar com o medo. Podemos não ser atacados por demónios em forma física, mas há todo o tipo de obstáculos diferentes que podem surgir. Embora não tenham substância, quando os aceitamos como reais, tornamo-los reais.

Assim que vemos os problemas a surgir, podemos agir; quando estamos sempre atentos aos obstáculos, conseguimos desafiá-los desde cedo e proteger-nos. Consideremos a morte. Não gostamos sequer de pensar na morte, no entanto chegará o momento em que seremos separados dos nossos corpos, em que nos encontraremos sozinhos na nossa consciência. No fim, as nossas vidas parecerão o sonho de uma noite — um sonho muito longo, com todo o tipo de experiências, mas, ainda assim, o sonho de uma noite.

O facto de termos de morrer não é um pensamento agradável, mas se superarmos a nossa relutância em pensar nisso e desenvolvermos a percepção da morte, podemos proteger-nos do medo e da confusão mental que ocorrem quando a morte nos apanha de surpresa. Subitamente, somos forçados a abdicar da nossa família, amigos, entes queridos e bens. Quando a morte chega, nada nos consegue ajudar: nessa altura, a nossa inteligência, a nossa beleza, o nosso dinheiro e o nosso poder de nada servem. Percebemos novamente quão belo é o nosso mundo — os jardins, as árvores, as montanhas, as pessoas — e a esta percepção segue-se o profundo lamento de que só apreciamos verdadeiramente a vida quando estamos à beira da morte. A vida é incrivelmente bela. Mas temos de deixar este belo lugar; não conseguimos sequer levar os nossos corpos connosco.

O medo da morte é extremamente poderoso; é muito mais intenso do que qualquer outra emoção. Perante a morte, podemos tentar ignorá-la ou rezar, mas nada ajuda verdadeiramente. Mais potente até do que a dor física é a dor do medo. Mesmo a palavra "morte" nos parece assustadora, porque conota um fim. Podemos acreditar que a consciência e o corpo são o mesmo e que, se o corpo morre, então a consciência também deve cessar. Mesmo que acreditemos que a nossa consciência sobrevive após a morte do nosso corpo, sabemos que na morte eles se têm de separar, e o pensamento de abdicar do nosso corpo faz-nos sentir muito perdidos e amedrontados.

Mas, à medida que a nossa compreensão do significado da existência humana aumenta, é possível ver que a morte não é uma separação, mas sim uma transformação. Quando conseguimos alargar a nossa perspetiva, conseguimos ver que a vida não se pode perder e não pode desaparecer. Com o desenvolvimento da compreensão, o medo desvanece-se. A morte torna-se um excelente professor.

A vida e a morte são partes de um processo infinitamente contínuo de mudança subtil e recriação; este processo é como uma roda que gira sempre. Uma vez estabelecidos os nossos padrões cármicos, não temos de dar balanço à roda de forma consciente — ela gira por si própria. Quando começamos a compreender este processo, então a morte já não parece tão assustadora, porque sabemos que teremos outra oportunidade à medida que a roda continua a girar. Tal como acontece com qualquer medo, é o rótulo que gera o medo, não o objeto do medo em si.

Quando deixamos de rotular as nossas experiências como sendo prazer ou dor, juventude ou velhice, vida ou morte — conseguimos encontrar nelas um certo interesse desapegado. Podemos até ser lúdicos com elas. Conseguimos assumir diferentes perspetivas à nossa vontade; nenhum medo de qualquer experiência específica nos domina. A este nível, a morte torna-se apenas mais uma palavra para outra experiência.

Infelizmente, na América, a morte é um assunto tabu. Ser-nos-ia útil se a morte fosse reconhecida de forma mais aberta como uma parte natural do ser, e não como uma grande tragédia. Ao

compreendermos a impermanência da vida, conseguimos valorizar plenamente cada momento. A percepção da morte ensina-nos a desfrutar da vida, não de forma possessiva ou emocional, mas simplesmente, preenchendo-nos com a beleza e a criatividade de viver plenamente.

À medida que percebemos a nossa responsabilidade de aproveitar ao máximo as nossas vidas, conseguimos lidar mais facilmente com a ideia da morte. Quando encaramos a morte como uma transformação e não como um fim, o medo omnipresente da morte perde o seu domínio sobre nós, e a energia outrora retida no medo deixa de estar bloqueada. Podemos então usar esta energia para estarmos mais agudamente conscientes da beleza inerente à rica textura da nossa experiência. Não teremos arrependimentos quando chegarmos à hora de morrer. Conhecer-nos-emos como parte da natureza do ser, parte do cosmos, nesta vida presente e depois dela.

Os nossos corpos humanos são veículos preciosos para o crescimento e a experiência, o único meio através do qual nos podemos iluminar. Mas temos de usar os nossos corpos humanos para este propósito, pois na hora da morte o nosso melhor amigo é uma mente iluminada.

A nossa tarefa, portanto, é fortalecer a nossa meditação, fazer da nossa mente um cristal, de modo a que não haja separação entre o interior e o exterior. Então, com alguma visão profunda sobre a natureza da iluminação, todos os medos se dissolvem, mesmo o mais poderoso dos medos, o medo da morte. Abrem-se canais em direção à iluminação e todo o nosso ser muda. Antes, dormíamos um sono temeroso e sobressaltado; agora estamos a acordar. Assim que despertarmos totalmente, perceberemos a qualidade iluminada da nossa mente natural.

Meditação: Deixar Ser

O ensinamento do Buda é um modo de vida. É um caminho para viver uma vida equilibrada, pacífica e útil: um caminho que nos proporciona uma saída para a série interminável de problemas e lutas

que enfrentamos na vida. Podemos descobrir este caminho na meditação, uma via que nos abre ao significado da iluminação.

Embora a meditação seja, na realidade, muito simples, é fácil ficarmos confusos com as muitas descrições diferentes de práticas meditativas. Esquecei-as todas e limitai-vos a sentar em silêncio. Ficai muito quietos e relaxados, e não tenteis fazer nada. Deixai que tudo — pensamentos, sentimentos e conceitos — passe pela vossa mente sem lhe prestardes atenção. Não vos apegueis a ideias ou pensamentos à medida que vêm e vão, nem tenteis manipulá-los. Quando sentis que tendes de fazer algo na vossa meditação, apenas a tornais mais difícil. Deixai a meditação fazer-se a si própria.

Depois de aprendermos a deixar os pensamentos passar, estes abrandarão e quase desaparecerão. Então, por trás do fluxo de pensamentos, sentireis um sentimento que é o fundamento da meditação. Quando contactardes com este lugar silencioso por trás dos vossos diálogos internos, deixai que a vossa percepção dele se fortaleça. Podeis então simplesmente descansar no silêncio. Pois nesse silêncio não há nada a fazer; não há razão para produzir nada nem para parar nada. Simplesmente deixai tudo ser.

Ao meditar desta forma simples e recetiva, a qualidade meditativa torna-se gradualmente mais acentuada e a sua experiência mais imediata. Após cada meditação, a luz desta experiência permanecerá e fortalecer-se-á com a prática. A meditação surge simplesmente por si mesma, como o sol da manhã; a percepção interior, uma vez tocada, irradia naturalmente. Mas encontrar esta percepção interior necessita de uma prática diária, pelo que é importante reservar tempo para a meditação.

À medida que perseverais na vossa prática, sabereis se estais no caminho certo e se a vossa meditação é eficaz através do exame da vossa vida. Quando a vossa mente está pacífica e é mais amorosa, quando as vossas emoções estão estáveis e uniformes, e a vossa vida corre harmoniosamente, então sabeis que estais a progredir.

A quietude interior que surge da meditação alivia o stresse destes tempos de mudança rápida, em que é tão fácil perder o nosso sentido de estabilidade e equilíbrio. Ao tentarmos fazer demasiadas coisas em

muito pouco tempo, podemos ficar agitados e perturbados. Mas quando as nossas mentes estão relaxadas e quietas, a vida torna-se simples e equilibrada, livre de extremos desestabilizadores. Quando estamos equilibrados, estamos saudáveis — o corpo fica relaxado e a mente pacífica. Ficamos livres de confusões, decepções e ilusões. Aprendemos a guiar-nos com a nossa experiência de meditação.

O equilíbrio é central, mesmo na nossa relação com os ensinamentos espirituais. O Dharma, por exemplo, é um pouco como muitas faculdades e universidades — oferece-se todo o tipo de disciplinas interessantes, e podemos desperdiçar o nosso tempo e energia a tentar aprendê-las todas. Um dos grandes mestres disse outrossim que o conhecimento é como as estrelas na noite — não conseguimos contar tamanha vastidão. Por isso, é melhor não tentar fazer tudo de uma vez, mesmo espiritualmente.

Ao início, é importante concentrarmo-nos naqueles ensinamentos que nos são mais imediatamente relevantes, ensinamentos para os quais possuímos bases. Caso contrário, desperdiçamos o nosso tempo e ganhamos apenas frustração. Contentai-vos em proceder gradualmente, passo a passo, mantendo a motivação forte e perseverando na prática da meditação. É bem verdade que, no desenvolvimento da meditação, o caminho mais lento é o caminho mais rápido. Quando cultivamos a nossa meditação com cuidado, sem forçar, os resultados serão sempre claros: embora possamos não notar o crescimento de cada dia, o crescimento é constante. Este caminho não é como uma chuva torrencial, que nos obriga a procurar abrigo, mas sim como a neve que cobre suavemente a terra.

Tornai a vossa meditação descontraída, aberta — não formalizada ou forçada. Então as experiências de meditação chegarão. As experiências em si não são tão valiosas, mas podem ser uma forma de extensão para a meditação: certas experiências conseguem tocar as subtilidades da mente e ajudar a clarificar a natureza da existência.

Estudante: Eu tenho uma vontade muito forte e utilizo-a frequentemente para me obrigar a relaxar ou para suportar situações dolorosas. Qual é o lugar correto, a direção ou o uso da vontade na meditação?

Rinpoche: Esse é o problema por inteiro. Não há necessidade de vontade na meditação. A ideia comum de usar a vontade é fazer um esforço. A maioria das pessoas considera difícil não fazer um esforço, não fazer algo na meditação. Mas a vontade não ajuda; a mente é sensível e não pode ser forçada. Assim que tentamos forçar a mente, a nossa meditação é perturbada.

Estudante: Então, como é que tentamos?

Rinpoche: Trazei uma qualidade mais leve à vossa meditação. Assim, quando a dor, a imagem do ego ou qualquer outra coisa vos perturbar, será muito mais fácil transcender. Quando a vossa meditação possui uma qualidade pesada, "volitiva", podereis não ser capazes de progredir. A gravidade é querer que algo seja de uma determinada maneira. Queremos uma condição específica, um sentimento, um bem, uma identidade — um pequeno ninho. Queremos estar num determinado lugar, e esse querer possui uma gravidade. É limitado, estreito, específico; está vinculado a identidades, pelo que, conseqüentemente, o ego também está envolvido.

A leveza é transparente, como um cristal. Não tem um lugar específico, não pertence a lado nenhum. A leveza é livre, como o espaço. Na meditação, não há percepção de sujeito e objeto. Não pode haver vontade, pois já não existe ninguém para se agarrar a nada. Não há orientação subjetiva. O sujeito é transcendido; tudo o que resta é a meditação, apenas a experiência. Tentai desenvolver esse tipo de atitude.

Estudante: Nesse ponto, a meditação formal é necessária? Quando não há sujeito e objeto, tudo deve ser meditação.

Rinpoche: Quando a vossa vida está livre de problemas e estais sempre no estado meditativo, então a meditação formal não é tão importante. Estais então livres de pensamentos conflituosos, livres de emoções, livres de identidade. No entanto, ao mesmo tempo, conseguis agir de forma eficaz. Isso é o conhecimento meditativo, que é diferente do conhecimento comum.

Para adquirirmos o conhecimento comum, precisamos sempre de fazer um esforço. Quando tentamos, aprendemos e depois experienciamos. Mas na meditação, embora tenhamos de fazer algum

esforço no início, uma vez nela entrados, não há necessidade de mais esforço. É por isso que usamos a palavra "ser"... porque "ser" significa que somos a meditação. Uma vez na meditação, o próprio tempo é transcendido. Não há passado, não há futuro, nem sequer um presente.

Estudante: É realmente possível chegar a um lugar onde não existe tempo?

Rinpoche: Sim. Assim que conseguis permanecer no espaço entre os pensamentos, não existe tempo.

Estudante: E quando a meditação termina e nos movimentamos no mundo, continua a não haver tempo?

Rinpoche: Quando vos moveis, pode ser diferente. O movimento traz-vos de volta ao mundo relativo, de volta aos pensamentos, onde o tempo volta a existir.

Estudante: Mas diminui a ansiedade quando sabemos que podemos estar sempre no não-tempo, não é? Mesmo que nos movimentemos, não temos a mesma urgência, dor ou emoções, pois não?

Rinpoche: Por vezes, podereis ter o que se chama uma experiência mística. Então, pode surgir uma luz especial. Nessa altura não há tempo; todos os conceitos comuns são transcendidos.

Estudante: Consigo ver isso a acontecer por curtos períodos na meditação. Mas estou a falar no viver da vida.

Rinpoche: A meditação é o próprio tempo de viver a vida. Está a acontecer dentro desta vida. Mas podeis expandir essa compreensão; podeis alargar a vossa experiência e fazer menos esforço. Então é possível ter essa experiência de meditação a qualquer momento.

Estudante: Desde que comecei a meditar, noto que estou menos apegado. Não me importo se as coisas são feitas ou não, no entanto elas precisam de ser feitas. O que devo fazer?

Rinpoche: Penso que estais a desfrutar tanto da vossa meditação que não vos importais com mais nada. Mas quando vivemos neste mundo, temos de sustentar as nossas vidas. Aprendei a desenvolver a vossa perceção durante o vosso tempo de trabalho — sede calmos e

atentos, não vos deixeis apressar ou pressionar. Desfrutareis mais do vosso trabalho e aceitá-lo-eis como parte da meditação. Esta atitude tornará as coisas um pouco mais fáceis.

Estudante: O tempo parece passar mais devagar durante a meditação.

Rinpoche: Isto indica que a vossa meditação está a desenvolver-se. Estais a entrar no nível experiencial. As nossas mentes costumam saltar de um lado para o outro, por isso, quando notais que o tempo abranda, a vossa meditação está a melhorar.

O tempo não se move apenas em duas direções. O tempo linear é a relação entre dois pontos, mas, no nível experiencial da consciência interior, o tempo torna-se multidimensional: para a frente, para trás, para cima e para baixo. O tempo, tal como o pensamos habitualmente, envolve os aspetos relativos do passado, presente e futuro.

Acreditamos que, enquanto estamos a experienciar o presente, o futuro ainda não pode existir e que, assim que o presente muda, o futuro vem ocupar o seu lugar. Mas dentro da meditação, tornamo-nos efetivamente a experiência, e estes aspetos relativos do tempo deixam de existir.

Normalmente encaramos a memória da mesma forma que encaramos o tempo comum — acreditamos que a memória é linear. Pensamos que só conseguimos experienciar memórias uma após a outra. Mas assim que a nossa experiência se alarga, percebemos que apenas temos estado a ver numa única dimensão. A partir de uma perspetiva mais sensível e plena, as dimensões da experiência multiplicam-se.

Estudante: Quando eu costumava meditar várias horas por dia, tinha relances de visão profunda que me impulsionavam para a frente. Mas já não tenho esses relances. Pergunto-me se ter essas visões profundas novamente me daria alento?

Rinpoche: No início da meditação, acreditamos que as experiências pertencem à mente ou à consciência, e isto conduz a uma espécie de anseio experiencial. Enquanto permanecermos neste nível da mente relativa que reporta a si própria ou que tenta convencer o ego de um progresso, então poderemos necessitar de tais experiências.

Mas assim que somos capazes de nos desapegar da nossa experiência de meditação, de modo a que já não exista um sentido de posse ou de identidade, então ter experiências ou não deixa de ter importância.

SEGUNDA PARTE

Aprofundamento através da Meditação

O Fluxo que se Aprofunda

Experienciamos ocasionalmente uma grande alegria, mas apenas raramente. Como habitualmente nos sentimos insatisfeitos, tendemos a cair no hábito de sonhar acordados com o futuro ou de derivar de volta para o passado. É tão agradável reviver momentos em que fomos inspirados pela beleza, pelas montanhas, por um rio ou por uma floresta. Ansiamos por experiências semelhantes. Desta forma, alimentamos o nosso desejo de experiências positivas com esperanças no futuro e memórias do passado.

Num certo sentido, toda a experiência está ao nosso dispor, no entanto mantemo-nos num caminho estreito, avançando para o futuro ou recuando para o passado. Com as nossas mentes presas num padrão tão estreito, vemos muito pouco daquilo que está efetivamente ao nosso redor. A nossa experiência passa num relance, com novos apegos a conduzir continuamente à desilusão. A nossa energia salta de estímulo em estímulo, arrastando consigo a nossa consciência e a nossa percepção. Finalmente, as nossas vidas completam o seu curso, e cada oportunidade para uma vida verdadeiramente satisfatória desapareceu de algum modo.

Embora pareça haver movimento nas nossas vidas, na realidade a nossa experiência está congelada numa única dimensão. As nossas mentes trabalham muito rapidamente, mas num padrão circular. Mesmo quando tentamos quebrar o círculo, cada novo caminho parece terminar onde começámos. Ao tentarmos escapar, permanecemos prisioneiros no ciclo, cegos para as oportunidades ao nosso redor.

Uma vez neste ciclo, somos como um botão fechado com a riqueza, a cor e o perfume trancados no interior. Quando aprendemos a desapegar-nos, a quebrar estes padrões de excitação e de anseio,

existe uma vasta abertura, um espaço sem restrições no qual todas as possibilidades nos aguardam. Mas não é fácil abrimo-nos a novos caminhos, e para muitos o próprio esforço consegue ter uma qualidade de apego que apenas fortalece o padrão mental que nos encerra.

Como quebramos este ciclo de anseio e frustração? Uma forma é fazer uso dos próprios hábitos que estabeleceram este ciclo. Por exemplo, podemos usar as memórias. Viver no passado reforça maioritariamente estes padrões, mas, ao mesmo tempo, as experiências passadas reúnem frequentemente sentimentos profundos e sinceros ao seu redor. E estes sentimentos profundos conseguem ajudar-nos a abrimo-nos a todas as outras experiências e situações.

Relaxai o mais completamente possível e deixai as vossas memórias "flutuar". Tocai levemente em memórias belas: vales verdes, bons amigos ou momentos felizes com a vossa família. Há momentos de que se podem recordar desde a primeira infância, momentos maravilhosos. Experimentai de novo o vosso antigo quarto, os vossos primeiros amigos, os vossos pais quando eram jovens. Olhai para as imagens, provai a experiência, aprofundai o sentimento até ficardes envolvidos por uma calorosa riqueza de imagética.

Mantendo a imagem, imaginai que ela está no presente e deslocai os vossos sentimentos na vossa direção. Deslocai-os novamente para longe de vós, para o passado, e depois na vossa direção, para trás e para a frente. Esta deslocação consegue levar-vos a ver a experiência de forma diferente, consegue conduzir-vos a uma nova perspetiva. Essa nova perspetiva consegue ajudar-nos a compreender como a nossa forma habitual de olhar para a experiência distorce e limita as nossas vidas, cortando-nos o contacto direto com o que nos rodeia e com as nossas possibilidades. A nossa própria percepção muda. Desenvolvemos uma nova qualidade de visão e um maior alcance e profundidade de sentimento.

À medida que as nossas ideias fixas sobre a experiência mudam, vemos que até agora mal tínhamos apreciado a nossa experiência imediata. Esta falta de atenção reforçou as nossas tendências para viver no passado ou para procurar novas experiências no futuro. Podemos inverter esta situação. Em vez de escaparmos de cada

momento da nossa forma habitual, podemos usar as nossas memórias como ferramentas para enriquecer as nossas vidas. Ao visualizarmos experiências felizes, ao elevarmos e intensificarmos sentimentos como o amor e a alegria, conseguimos transformar as nossas negatividades. Quanto mais profundamente sentimos a nossa experiência, mais fortalecemos a natureza positiva das nossas vidas.

Tendemos a guardar cuidadosamente a pouca experiência que possuímos. Somos fechados, protetores. À medida que a nossa experiência se torna mais profunda, já não tememos perder o que temos e, deste modo, já não necessitamos de estar à defensiva. Quando superamos os nossos medos, abrimo-nos naturalmente aos outros. Desenvolvemos confiança e removemos ainda mais barreiras para a nossa experiência em contínuo aprofundamento.

À medida que a nossa experiência se abre a perspectivas mais amplas, os nossos sentidos, os nossos corpos e a nossa consciência tornam-se vibrantemente vivos. Os padrões de anseio e frustração dão lugar à interação fluida com o processo de viver. Todos os desequilíbrios desaparecem, e qualquer satisfação ou cura de que necessitemos é fornecida naturalmente. Esta proteção, este equilíbrio, esta genuína autossuficiência permite-nos abrimo-nos à possibilidade infinita de cada momento e descobrir a riqueza e a profundidade de toda a experiência.

Abrir-se ao Sentimento

Em vez de possuímos confiança dentro de nós próprios, procuramos constantemente fora de nós a aprovação e a realização. Mesmo quando somos continuamente desiludidos, continuamos a procurar e a agarrarmo-nos à felicidade. Entretemo-nos com festas, álcool, sexo, café, cigarros ou o que quer que seja, mas estes prazeres são apenas temporariamente satisfatórios, como tentar viver de algodão doce. Tais prazeres externos só conseguem conduzir a um ciclo interminável de carência. São na verdade como a hera venenosa; quando coçamos, aliviamos a sensação de comichão temporariamente, mas o veneno acaba por se espalhar por todo o nosso corpo.

A verdadeira satisfação encontra-se apenas dentro dos nossos corações, onde residem a paz e uma beleza subtil, extática. Aí, ao

integrarmos o nosso corpo, o **Pensamento** e os sentidos, conseguimos estabelecer um equilíbrio e uma harmonia interiores. Este equilíbrio interior permanece connosco em tudo o que fazemos.

Os nossos problemas estão nas nossas cabeças e corações, e as soluções para os nossos problemas estão lá também. Os nossos problemas surgem porque não deixamos os nossos corações e cabeças trabalhar bem em conjunto — é como se vivessem em dois mundos diferentes... não comunicam entre si, nem satisfazem as necessidades um do outro. E quando o corpo e o Pensamento não estão sensíveis um ao outro, não pode haver uma base real para a satisfação.

A ponte entre o corpo e o Pensamento é fornecida pelos sentidos, alguns dos quais se encontram mais estreitamente relacionados com o corpo, outros com o Pensamento. Devido a esta sobreposição, os sentidos possuem o potencial de ajudar o corpo e o Pensamento a trabalhar em conjunto de forma natural. Primeiro, contudo, devemos reconhecer os nossos sentidos e experienciá-los mais profundamente.

Os prazeres externos que pensávamos que iriam cultivar os nossos sentidos acabaram, na realidade, por entorpecê-los porque não fizemos pleno uso deles. Normalmente passamos de uma experiência para outra antes de sabermos o que estamos a sentir; mal conseguimos sentir o que experienciamos. Não damos tempo aos nossos sentidos para desenvolver uma experiência, nem permitimos que os nossos **Pensamentos** e corpos integrem os nossos sentimentos.

Os nossos sentidos são filtros através dos quais percebemos o nosso mundo; quando estão entorpecidos, não conseguimos experienciar a riqueza da vida, nem aproximarmo-nos da verdadeira felicidade. Para tocarmos os nossos sentidos, temos de contactar os sentimentos da nossa experiência. Precisamos de abrandar, de ouvir e sentir os tons e as vibrações que os nossos sentimentos nos tentam comunicar; então conseguimos aprender a tocar — tocar rudemente, tocar suavemente. Cada sentido possui qualidades físicas, mas frequentemente não estamos totalmente conscientes delas.

Conseguimos começar a aumentar a percepção dos nossos sentidos ao aprendermos a relaxar e a ser mais abertos. Os nossos sentidos são nutridos quando nos tornamos quietos e relaxados. Conseguimos

experienciar cada sentido, saboreando a sua essência. Para fazer isto, tocai num aspeto dos sentidos e, depois, deixai o sentimento ir mais longe. À medida que avançamos para um nível ainda mais profundo, conseguimos intensificar e desfrutar dos valores e da satisfação que ali se encontram. Assim como diferentes organismos possuem diferentes estruturas, o mesmo acontece com os sentidos. Existem várias camadas na nossa experiência deles; camadas a serem reveladas quando estamos relaxados, sem pressa e atentos.

A meditação, que nos encoraja a desenvolver uma escuta, uma qualidade viva, proporciona-nos uma forma de explorar estas camadas. Utilizando as ferramentas da atenção plena e da concentração, conseguimos aprender a erradicar a tensão e a deixar a nossa energia fluir por todo o corpo. O verdadeiro relaxamento é mais do que passar um bom bocado ou simplesmente descansar; significa ir para lá da forma física e abrir todos os sentidos completamente. Experienciar isto é como tomar um banho revigorante dentro do nosso coração.

Conseguimos encorajar esta abertura e relaxamento ao visualizarmos um espaço vasto e aberto, ao pensarmos em todos os objetos externos, bem como nos nossos corpos, como fazendo parte deste espaço, tudo dentro do momento imediato. Finalmente, não restam barreiras. O que fica é uma percepção mais elevada, viva e curativa, que nos confere calor e nutrição.

Conseguimos permanecer dentro deste espaço, dentro desta percepção, o tempo que desejarmos, sem necessidade de focar ou de reter a nossa atenção em nada. Tudo o que precisamos de trazer para a meditação somos nós próprios, pois os nossos corpos e Pensamentos são os fundamentos da meditação. A respiração, que é como um coordenador do corpo e do Pensamento, é a essência do ser que os integra.

À medida que meditamos, a respiração torna-se quieta e regular, o corpo relaxa e a energia total do corpo e do Pensamento ganha vida. Isto encoraja uma atitude mental positiva, pois quando o corpo e a respiração estão estáveis, torna-se mais fácil relaxar o Pensamento e acalmar as emoções.

É útil considerar o corpo como a âncora para os sentidos e o Pensamento; estão todos inter-relacionados. Senti todo o vosso corpo físico. Permiti que a vossa respiração se torne relaxada e quieta. Quando o vosso corpo e a vossa respiração se tornarem muito imóveis, podereis sentir uma sensação muito leve, quase como voar, que traz consigo uma qualidade fresca e viva. Abri todas as vossas células, até todas as moléculas que compõem o vosso corpo, desdobrando-as como pétalas. Não retenhais nada: abri mais do que o vosso coração; abri todo o vosso corpo, cada átomo dele. Então, pode surgir uma bela experiência que possui uma qualidade à qual podereis regressar uma e outra vez, uma qualidade que vos curará e sustentará.

Assim que tocais a vossa natureza interior desta forma, tudo se cala. O vosso corpo e o vosso Pensamento fundem-se em energia pura; tornais-vos verdadeiramente integrados. Grandes benefícios fluem dessa unidade, incluindo uma grande alegria e sensibilidade. A energia que flui desta abertura cura e nutre os sentidos: eles preenchem-se de sensação, abrindo-se como flores.

Quando os nossos Pensamentos e corpos se tornam um, conseguimos compreender o silêncio e o vazio; conhecemos a satisfação porque as nossas vidas estão equilibradas. As raízes da nossa tensão são cortadas, pelo que o nosso conflito interior cessa; tornamo-nos muito pacíficos e realizados.

Quanto mais exploramos a intensificação dos sentidos, mais encontramos uma grande profundidade dentro dos nossos sentimentos. As sensações tornam-se mais ricas, texturizadas com nuances subtis, mais profundamente alegres. Não temos de aprender técnicas exóticas para enriquecer as nossas vidas. Assim que contactamos este sentimento elevado dentro de nós próprios, ele conduz-nos através das nossas vidas diárias — caminhando, trabalhando, executando qualquer atividade. A prática diária significa apenas que continuamos a fazer um esforço para continuar a desenvolver o nosso equilíbrio interior tanto quanto conseguimos, onde quer que estejamos e o que quer que estejamos a fazer.

Gradualmente, incorporamos este sentimento nos nossos pensamentos e na nossa percepção. É uma espécie de especiaria que dá

sabor às nossas vidas. O nosso **Pensamento**, corpo e sentidos tornam-se muito vivos, como se possuíssem uma inteligência natural própria. Até alterações fisiológicas conseguem ter lugar. Por isso, desfrutai desta vivacidade na qual cada momento é como um novo nascimento; apreciái-a e tende confiança.

Conseguimos explorar a textura cremosa dos nossos sentimentos mais profundos e contactar um nível de beleza cada vez mais subtil dentro dos nossos corpos e sentidos. Dentro do espaço aberto da meditação conseguimos encontrar uma alegria infinita e a dita perfeita. Começamos a experienciar um novo tipo de honestidade, uma energia vital que provém da verdadeira compreensão de nós próprios, de sermos genuinamente diretos e abertos. Este é um processo dinâmico, vivo, que se estende muito mais profundamente do que os aspetos externos.

Assim que descobrimos este espírito de vitalidade, que é a essência da percepção, descobrimos que os nossos corpos se tornam efetivamente um canal através do qual somos capazes de contactar um nível mais elevado de percepção dentro de nós próprios. Embora possamos continuar a ter problemas nas nossas vidas, estaremos fortificados contra as desilusões devido à nossa alegria e força interiores. Sabemos que a nossa beleza e orientação interiores não se conseguem perder através das ações e atitudes dos outros. Depender de nós próprios através de um conhecimento mais íntimo da nossa natureza interior é um fundamento sólido, uma fonte real de nutrição e de felicidade duradoura.

Aprender desta forma é artístico e belo, permitindo-nos alcançar um equilíbrio de corpo e **Pensamento**, viver em harmonia com os outros e trazer mais significado às nossas vidas a todos os níveis. Quando vivemos desta forma, os resultados refletem-se não apenas nas nossas próprias vidas, mas também dentro do mundo.

Transcender as Emoções

As nossas vidas são um fluxo contínuo de um tipo de experiência após outro, com momentos de grande amor e alegria a serem frequentemente seguidos com rapidez por experiências de raiva,

frustração e dor. À medida que isto ocorre, tendemos a categorizar as nossas experiências como boas ou más, positivas ou negativas. Não vemos que ao dividirmos a nossa experiência desta forma, ao tratarmos algumas experiências como amigas e outras como inimigas, nos separamos da riqueza da experiência como um "todo". Ficamos alienados de nós próprios e, no conflito resultante, estimulamos energias que criam novos problemas mesmo enquanto estamos a tentar resolver os antigos.

Esta divisão da experiência cria negatividades intermináveis. Quanto mais baseamos as nossas ações neste pensamento de "ou isto ou aquilo", mais ele se torna o nosso mestre, tornando muito difícil para nós encontrar o caminho do meio entre os extremos do positivo e do negativo.

Quanto mais a nossa energia se esgota a tentar recalcar os nossos problemas e a tentar ser felizes, mais reforçamos a nossa infelicidade. Tendemos assim a habitar numa negatividade que se perpetua a si própria, um verdadeiro pântano de confusão. Como uma mãe que sonha que o seu filho está a morrer, experienciamos o nosso sofrimento quase como se fosse mais do que real. Mas conseguimos acordar. Quando nos apercebemos de que as nossas ideias de bom ou mau, preto ou branco, são apenas rótulos — que a própria existência é neutra e apenas o nosso ponto de vista a colore de positivo ou negativo —, então sabemos que a verdadeira resposta reside em nós próprios. Temos de mudar os nossos padrões de reação à experiência. Pois os nossos problemas não residem naquilo que experienciamos, mas sim na atitude que temos perante isso.

Quando vemos como condicionamos a nossa experiência, a própria vida é tanto o ensinamento como o caminho para longe das nossas frustrações. Não precisamos de mudar, de abdicar ou de perder nada. Quando estamos centrados, os altos e baixos emocionais são como as ondas na superfície do oceano, que é calmo e pacífico nas suas profundezas. Simplesmente ao aceitarmos todas as nossas emoções como naturais, compreendemos que todas as experiências possuem uma qualidade natural, correta para o momento e para o lugar.

Conseguimos ser gratos pelas nossas emoções, pelas nossas frustrações, medos e tristezas; eles ajudam-nos a acordar. Não possuímos mensagens mais claras sobre o que está a acontecer nas nossas vidas. As nossas emoções mostram-nos para onde direccionar a nossa atenção; em vez de obscurecerem o caminho, conseguem clarificá-lo e aguçá-lo. À medida que penetramos nas energias poderosas das nossas emoções, compreendemos que os nossos obstáculos e o nosso caminho espiritual são um só.

Quando aceitamos as nossas emoções tal como vêm, desenvolvemos uma atitude de abertura — conseguimos fazer amizade com as nossas emoções e permitir que percorram o seu curso natural. Assim que adotamos esta atitude de abertura e receptividade, vemos tudo, num certo sentido, como perfeito.

Qualquer experiência é fresca e valiosa quando nos desapegamos das nossas expectativas e resistências, dos nossos julgamentos e conceptualizações. Com uma atitude de aceitação, até as nossas emoções negativas possuem o potencial de aumentar a nossa energia e força. Normalmente vemos apenas o lado negativo da energia que se esgota em experiências como a ansiedade, a frustração, a raiva e a dor, mas conseguimos transformar estas experiências em compreensão.

A maior parte do nosso sofrimento é psicológica, nutrida pelo medo e pela nossa identificação com a dor. É importante quebrar a ideia de que este é o nosso sofrimento, o nosso medo. Concentrai-vos no sentimento, não em pensamentos sobre ele. Concentrai-vos no centro do sentimento; penetrai nesse espaço. Existe uma densidade de energia nesse centro que é clara e distinta. Esta energia possui um grande poder e consegue transmitir uma grande clareza.

A nossa consciência consegue entrar na emoção, contactando esta energia pura de modo a que a nossa tensão se rompa. Com gentileza e compreensão pessoal controlamos esta energia. A força não funciona. Por isso, preparai-vos lentamente, tendo o cuidado de não saltar subitamente para o meio da negatividade. Sede calmos e sensíveis e vigiai cada situação à medida que surge. Com uma meditação tão sensível, qualquer emoção consegue ser transformada, pois a emoção é esta energia... conseguimos moldá-la de diferentes formas. Para

transformarmos as nossas negatividades, precisamos apenas de aprender a tocá-las com habilidade e gentileza.

Estudante: Quando o Rinpoche diz para nos aceitarmos como somos, quer dizer que não devemos tentar mudar?

Rinpoche: Estamos sempre a rejeitar-nos, a culpar-nos por uma coisa ou por outra. Podemos também estar a aceitar negatividades em nós próprios que não estão realmente lá. Em vez de nos rejeitarmos, ajuda perceber que as nossas negatividades, verdadeiras ou falsas, não possuem solidez. Quando os nossos pensamentos e conceitos mudam, a nossa atitude muda e uma energia livre é libertada. Esta energia tem estado bloqueada pelas nossas negatividades, que possuem uma qualidade fixa. Quanto mais afrouxamos os nossos conceitos e a nossa rigidez, mais esta energia flui.

Estudante: Quando sinto muita raiva e medo e medito sobre isso, torna-se infinitamente pior.

Rinpoche: Tais emoções conseguem tornar-se muito intensas na meditação. O vosso sentido do tempo consegue ficar distorcido: um minuto consegue parecer meia hora. Existe uma certa energia de medo que interfere com certas experiências e as expande. E certos estados meditativos são de tal modo altamente sensíveis que qualquer problema é ampliado.

Por exemplo, quando estais a fazer todos os esforços para controlar os vossos pensamentos, é precisamente nessa altura que os pensamentos se tornam mais perturbadores. Não é que tenhais escolhido um mau momento; é apenas que o **Pensamento** se torna muito sensível quando tentamos trabalhar com ele. Durante estes períodos, a nossa consciência já não é bidimensional, mas sim tridimensional. Quando olhais através de uma lente de uma certa forma, tudo se torna ou maior ou menor. Quando estais numa certa frequência, acontecem coisas invulgares. Podereis sentir-vos radiantes ou terríveis durante o que consegue parecer um dia inteiro, quando na realidade é apenas meia hora.

Na meditação, tal como na vida, acontecem muitas coisas, tanto belas como dolorosas. Precisamos de permanecer conscientes. A frustração está sempre à mão, a tentar-nos e a brincar connosco.

Devemos aprender a esperá-la. Quanto mais cedo os nossos olhos se abrirem, mais cedo conseguiremos contrariar quaisquer negatividades que surjam.

Estudante: Ajuda meditar sobre as nossas emoções negativas, sobre a nossa raiva?

Rinpoche: O antídoto para a raiva é o amor, a compaixão e a paciência. Mas até sabermos como aplicá-los, podemos, em vez disso, tentar reprimir a nossa raiva. Podemos tentar isto mantendo-nos calados, caminhando, dormindo, lendo livros — mas nenhum destes procedimentos constitui um antídoto para o veneno da raiva. O que conseguimos fazer é concentrarmo-nos na raiva, não permitindo a entrada de nenhuns outros pensamentos.

Isso significa que nos sentamos com os nossos pensamentos de raiva, focando a nossa concentração na raiva — não no seu objeto —, de modo a não fazermos discriminações nem termos reações. Da mesma forma, quando surge a ansiedade ou qualquer outro sentimento perturbador, mantendo o sentimento concentrado. É importante não o perder. Mas é também importante não pensar mais sobre ele nem agir com base nele; limitai-vos a sentir la energia, nada mais. Isto é o que eu gostaria que fizésseis. De manhã, quando vos levantardes, considerai todas as possibilidades que vos aguardam. Sede conscientes e estai preparados. Quando os vossos olhos estiverem abertos, deveis estar prontos para tudo. Desafiái cada minuto, pois há sempre algo a ser aprendido.

A meditação consegue ajudar-vos. Se a dor, a confusão ou a tristeza surgirem, percebei que mesmo tais problemas conseguem ser úteis, como amigos a falar convosco e a meterem-se convosco. Lembrai-vos de que se não jogardes, não vos divertis. Conseguis jogar com as situações e ver os seus diferentes aspetos; conseguis responder de forma inesperada. Esta é a forma como conseguis desafiar cada situação. Simplesmente deixai os vossos problemas vir e não vos importeis tanto.

Nós tentamos conquistar os nossos problemas. Quando não reagimos a eles, eles perdem a sua substância; são apenas obstáculos quando os tornamos assim. Quando ficamos enredados nos nossos

problemas, já não somos livres de escolher a forma como lhes vamos responder. Mas quando permanecemos descomprometidos mas conscientes, conseguimos ser jogadores campeões. Conseguimos jogar com cada acontecimento.

Quanto melhor compreendemos as nossas emoções, mais nítida, profunda e clara se torna a nossa percepção. Finalmente, já nem precisamos de usar as nossas mentes conscientes para nos libertarmos das nossas dificuldades. Num nível mais elevado do ser, não precisamos de usar os nossos cérebros — apenas a nossa percepção desenvolvida. Para desenvolvermos esta percepção, necessitamos de um caminho, de um mapa ou de uma instrução que apenas a nossa percepção nos consegue mostrar. Conseguimos, contudo, encontrar um tal caminho de percepção dentro da meditação.

Quando queremos fazer mel, embora tenhamos as abelhas e uma colmeia, ainda assim temos de dar tempo às abelhas para fazer o seu trabalho. Da mesma forma, preparamo-nos para a meditação através do silêncio e do relaxamento profundo. Disto provém a percepção.

Estudante: Como podemos ajudar outra pessoa que está a passar por uma experiência emocional dolorosa?

Rinpoche: Lidar com emoções intensas não é fácil; as emoções projetam uma forma de energia que torna difícil para qualquer pessoa que esteja por perto manter uma perspetiva equilibrada. Por isso, antes de tentarmos ajudar, é importante saber como sustentar uma atitude gentil e compassiva. Quando as pessoas estão enredadas numa turbulência emocional, ficam muito sensíveis e vulneráveis; conseguem facilmente sentir as emoções subjacentes e conseguem também ser facilmente corrompidas por mal-entendidos. Portanto, quando queremos ajudar, devemos estar especialmente atentos à energia que nós próprios projetamos. A nossa responsabilidade é manter um sentido de percepção que consiga proteger tanto a nós próprios como aos outros.

Se não tivermos cuidado, em vez de ajudarmos, podemos tornar o desequilíbrio emocional ainda pior. As emoções, sendo em substância pura energia, tendem a "absorver" qualquer energia que lhes seja direcionada. Funciona em ambos os sentidos: embora a nossa própria

energia consiga agitar a emoção, também podemos ser "infetados" pela energia negativa. A energia parece intensificar-se, como se tivesse uma vida própria.

O ego tem muito a ver com este processo. Os sentimentos são defesas criadas pelo ego para desviar a atenção de si próprio; sob a cobertura das emoções, o ego consegue então prosseguir com os seus jogos e truques. Por isso, quando o ego é desafiado, as emoções movem-se como o mercúrio para construir uma defesa. Devemos, portanto, tocar as emoções com habilidade, para que não sintam a necessidade de lutar. Conseguimos mover-nos por trás delas suavemente e conseguimos libertar a sua energia, transformando-as através do amor e da compreensão. Mas, a menos que sejamos destros a desvendar as raízes das emoções, até o simples facto de dar "apoio emocional" consegue ser prejudicial. Emoções alimentadas por emoções e partilhadas com outras pessoas emocionais, ou pessoas suscetíveis a emoções, nunca conseguem criar uma situação saudável.

Estudante: Então, o que devemos fazer?

Rinpoche: Permitir apenas que a situação siga o seu curso natural e permitir que as emoções percam o fôlego consegue ser uma solução criativa. Depois disso, talvez pudésseis sugerir aos envolvidos que respirem fundo e olhem para a situação de forma mais profunda. Isto, por vezes, consegue ser o melhor e, por vezes, o único conselho ou ajuda que devemos dar.

As emoções são de curta duração entre os muitos elementos que compõem a nossa existência. No entanto, no momento certo, o conforto da nossa experiência consegue ser uma dádiva verdadeiramente valiosa.

Estudante: É útil recorrer a outra pessoa para pedir conselho quando estamos infelizes?

Rinpoche: Tentar partilhar os nossos problemas emocionais consegue apenas criar mais problemas, tanto para nós próprios como para os outros. Em vez de correrdes para um amigo, tentai extrair a energia do problema para a vossa meditação. Deixai o vosso **Pensamento** transmutar a negatividade numa perspetiva saudável. É

importante serdes capazes de vos sustentardes por vós próprios e de enfrentardes as vossas dificuldades diretamente.

Estudante: O Rinpoche pode dizer algo sobre o que fazer quando somos interrompidos? Quando me sento em meditação durante o dia, se tudo estiver totalmente silencioso, fico calma. Depois, quando a minha filha entra e quebra a calma, acho muito difícil voltar a sentar-me.

Rinpoche: Sempre que somos interrompidos e ficamos perturbados com o ruído, focamo-nos imediatamente no objeto que causou a interrupção. Em vez de olhardes para o objeto, olhai para trás, para a experiência, e contactai com isso. E entrai novamente na vossa meditação. Deixai a meditação convidar-vos de volta. Mais tarde, na vossa prática, até o ruído deixa de perturbar porque não existe um lugar "a partir de". Em vez de ser uma interrupção, o ruído é meramente um acontecimento interessante. Até as ocorrências comuns se tornam interessantes, porque são uma surpresa; o que não existia passa a existir.

Estudante: Rinpoche, quando temos família e filhos pequenos, quase todo o nosso tempo disponível é absorvido por eles. É difícil encontrar tempo para meditar.

Rinpoche: Tentai ver os vossos filhos como a própria meditação. Tudo aquilo em que estais envolvidos na vossa vida — fazei disso a vossa meditação. A meditação não necessita de um lugar ou momento específico. Qualquer lugar, a qualquer momento, se consegue tornar a vossa meditação. Isto é a consciência mais elevada. Limitai-vos a permanecer dentro da situação sem qualquer apego, sem nenhum ego envolvido, sem ganância. A vossa vida tornar-se-á fácil e agradável, porque não haverá espaço para negatividades.

Estudante: Quando estou a meditar onde há ruído e considero o ruído perturbador, não seria melhor ir para um lugar silencioso em vez de fingir que o ruído não me perturba?

Rinpoche: Quando compreendeis o que está a acontecer, não precisais de encontrar outro lugar.

À medida que começamos a conhecer-nos e a contactar com um nível mais profundo de compreensão, os nossos relacionamentos com as outras pessoas e com o nosso ambiente tornam-se equilibrados e harmoniosos. Normalmente, relacionamo-nos com as outras pessoas como se elas nos fossem muito estranhas, como um elefante a tentar relacionar-se com um pavão ou com uma cobra. Conseguimos mudar isto.

Estudante: O Rinpoche pode falar sobre como nos livrarmos da dor?

Rinpoche: A dor pode simplesmente ser aceite; ela não tem de nos incomodar, pois a dor em si mesma não é má. Essa atitude, contudo, não é aceitável para o nosso senso comum; sentimos que temos de lutar com a dor, forçá-la a ir embora. Mas a única forma de podermos realmente curar a dor é aceitá-la. Isso libertará a própria dor.

Estudante: O Rinpoche tem algumas formas de nos ajudar a aceitar a dor?

Rinpoche: Conseguimos separar-nos dela; conseguimos tornar-nos espectadores a ver a parte de nós que tem a dor simplesmente experienciá-la. É apenas quando nos identificamos com a dor que ficamos enredados nela.

Estudante: Podemos ver-nos a reagir à dor?

Rinpoche: Perguntai apenas: "Quem está a experienciar a dor?" Talvez os sentidos, os sentimentos, os hábitos ou os conceitos. Colocai-vos acima de tudo isso: apenas a observar, sem participar.

Estudante: Isso faz com que a dor desapareça ou não importa que ela desapareça ou não?

Rinpoche: Exato. Não importa. Quando toda a nossa atitude se torna diferente, a nossa consciência também se torna diferente. Pode ser possível que a dor desapareça, mas devemos assumir a atitude de que não importa se a dor desaparece ou não. Não tendes o desejo de que ela desapareça. Limitai-vos a observá-la.

Estudante: Então, se aceitarmos a dor e sentirmos que está tudo bem, não há nada a desejar.

Rinpoche: Exato. Então o medo desvanece-se também. Isto é possível para as pessoas que meditaram, porque conseguem aceitá-lo. É muito difícil para quem nunca meditou aceitar a dor, porque as interações entre os pensamentos, o medo, a imaginação, os sentimentos e assim por diante são muito fortes.

Estudante: Mas temos medo porque pensamos que nos estamos a proteger.

Rinpoche: Assim que aceitais a experiência, não há medo. Aceitar envolve saber que não há nada a proteger. Conseguimos dizer que aceitamos a experiência, mas a aceitação tem de ir mais longe do que a cabeça. Caso contrário, continuamos a identificar-nos com a dor e com o medo.

Estudante: Também conseguimos aceitar emoções como a frustração e a raiva?

Rinpoche: Essas emoções são muito fortes. Normalmente possuem efeitos negativos, mas têm um certo poder que se baseia na percepção. Existe ali um potencial muito bom para quem sabe como utilizá-lo. Não recomendo que desperteis a raiva, o ódio ou emoções fortes. Mas não devemos tentar escapar deles, nem negá-los, nem suprimi-los, o que fazemos frequentemente.

Estudante: Então, se sentirmos uma emoção a fervilhar, deixamo-la sair, mas ficando conscientes do que estamos a fazer?

Rinpoche: Mais do que ficar conscientes. Tendes de saber como fazê-lo.

Estudante: Como deixá-la sair?

Rinpoche: Tendes de saber como agir. Tendes de saber como estar irados sem raiva; tendes de saber como estar apegados sem apego. Nem sempre é simples, e não é apenas uma questão da nossa percepção. Quando uma pessoa lança um foguetão, ela não se consegue limitar a estar consciente do que fez, ou a importar-se apenas com o local para onde ele vai. Ela deve saber os resultados com exatidão;

caso contrário, as pessoas magoar-se-ão. Há muita responsabilidade implícita nisto.

O que estou a dizer é que as emoções possuem valor, mas apenas quando sabemos como utilizá-las para o crescimento espiritual e para a iluminação. O meditador, ao saber como usar mesmo uma única emoção, consegue transcender todas as emoções. Este uso das emoções faz parte da perícia através da qual conseguimos ajudar-nos a nós próprios e aos outros.

Uma vez que percebemos que a energia aparece de diferentes formas, conseguimos acolher as energias das emoções e trazê-las para o nosso estado meditativo. Conseguimos aprender a relaxar dentro destas energias quando já não dividimos as nossas experiências em positivas e negativas. Então as emoções são bem-vindas, porque compreendemos que elas são ensinamentos; as próprias emoções conseguem revelar o seu próprio significado, sem que precisemos de olhar para lá delas.

Com cuidado, as nossas emoções negativas, quando misturadas com a vitalidade da meditação, conseguem aumentar a nossa percepção. É como ir para a luz do sol vindo de um quarto escuro — para conseguirem ver, os nossos olhos têm de se ajustar à luz. De forma semelhante, todas as nossas experiências contêm dinamismo e poder, mas temos de desenvolver a nossa percepção antes de as podermos usar bem.

Gradualmente, aumentamos o nosso estado de alerta e despertamos os nossos sentidos: este estado de alerta protege-nos como o para-choques de um carro. Com mais percepção de como funcionam os nossos **Pensamentos**, começamos a libertar-nos dos nossos padrões enraizados. Esta sensibilidade relaxada, mas alerta, permite-nos estar conscientes do que está a ocorrer em qualquer situação, libertando-nos, portanto, da manipulação das emoções.

Desta forma, conseguimos transformar gradualmente todas as nossas negatividades, pois quanto mais as compreendemos, mais vemos que até elas fazem parte da percepção. Nada precisa de ser ignorado ou negado. Assim como os pavões conseguem comer até veneno, da mesma forma uma pessoa iluminada consegue usar todo o

tipo de energia. Do ponto de vista iluminado, existe apenas um canal: a confusão é clara e a escuridão é brilhante. É por isso que a arte budista retrata tanto os aspetos compassivos como os irados como manifestações da mesma forma.

Através da visão profunda sobre a natureza das nossas emoções, a vida torna-se mais fácil. Os obstáculos que antes nos pareciam grandes ondas, agora podem parecer apenas pequenas ondulações. Possuímos a capacidade de escolher como gostaríamos de nos manifestar: conseguimos alternar livremente para trás e para a frente; conseguimos estar irados, confusos ou alegres — o que quer que gostássemos de ser. Isto é uma criatividade genuína, através da qual moldamos o nosso mundo. Neste contexto, toda a experiência faz parte da iluminação.

Conseguimos criar um universo belo. Quando os nossos problemas se tornam os nossos amigos e apoiantes, como dádivas ou contribuições, deixamos de ter quaisquer problemas. Então possuímos a libertação do conflito interior; possuímos a paz interior, a liberdade mais elevada que existe.

À medida que começamos a desfrutar desta liberdade, a nossa atitude em relação a nós próprios e à nossa experiência muda. A nossa compreensão e comunicação com as outras pessoas aumenta e, a pouco e pouco, conseguimos ajudar a criar uma atmosfera de paz e harmonia no mundo. Quanto mais conseguirmos libertar os nossos **Pensamentos** das suas tendências de "ou isto ou aquilo", mais conseguiremos experienciar o amor e a compaixão pelos outros. Este é um passo muito importante, pois a abertura é o melhor fundamento para o crescimento espiritual. Sabendo como trabalhar com todas as aparentes negatividades, conseguimos aprender como o nosso ambiente interior trabalha com a natureza do nosso ser.

À medida que a experiência se torna mais significativa, sabemos como ensinar-nos a nós próprios, como cuidar de nós próprios. Sabendo que a liberdade brota de aceitarmos a nossa própria natureza, a nossa própria realização, o nosso próprio Pensamento iluminado, conseguimos sempre encontrar o caminho do meio. Quando transcendemos os apegos e as aversões do **Pensamento**, todas as

aparentes negatividades se tornam veículos poderosos para a iluminação.

Fascínio e Ansiedade

O mundo é um lugar fascinante, cheio de beleza, sensações notáveis, todo o gênero de atrações quase irresistíveis. Mas, embora estas atrações ocupem continuamente a nossa atenção, raramente nos dão qualquer satisfação duradoura. Somos como passarinhos: de bico aberto, sempre famintos. E a fome parece continuar sem fim. Estamos continuamente insatisfeitos, pelo que a nossa insatisfação aumenta ainda mais.

Constantemente famintos, ficamos atraídos pelo que os outros têm; ficamos enredados numa procura e numa ganância contínuas, o que constitui uma busca desgastante. Os nossos Pensamentos, cansados e distraídos, perdem as verdadeiras oportunidades de realização. Agarrando-nos às mensagens que as nossas percepções sensoriais nos enviam, perdemos por isso a qualidade de nutrição do fluxo natural dos nossos próprios sentimentos e sensações. Em vez de nos focarmos nas sensações que experienciamos, focamo-nos nos nossos pensamentos sobre elas — o que nunca consegue dar muita satisfação.

Quando nos tornamos conscientes desta situação, conseguimos ver que ela é causada por uma progressão psicológica subtil: o alcance do fascínio a conduzir à ansiedade, e a insatisfação a conduzir a um maior alcance. Ficamos presos nesta progressão porque os nossos pensamentos, os nossos fascínios, não nos conseguem preencher; não possuem substância real. Não conseguimos segurá-los. Colocamo-nos

continuamente na situação de correr atrás de arco-íris. E quanto mais os perseguimos, mais ansiosos e frustrados ficamos.

Focamos as nossas mentes no usufruto e na satisfação, mas a forma como tentamos alcançar estes objetivos tem precisamente o efeito oposto. As nossas mentes saltam de pensamento em pensamento — recordam o passado, saltam para o futuro ou detêm-se nalguma atração contínua. As nossas mentes raramente se centram no caráter imediato da experiência, que é onde reside a realização.

À medida que o fluxo de imagens mentais persiste, as nossas mentes continuam a produzir um fluxo aparentemente interminável de pensamentos sobre essas imagens. Este é o principal fator para estabelecer o nosso sentido de um eu que necessita de "ter" e necessita de "fazer". Mesmo na nossa meditação, quando tentamos não "fazer" nada, o mesmo processo continua a acontecer.

Na meditação, contudo, este processo é tão subtil que frequentemente não temos consciência de que está a ocorrer. Podemos tentar não ter quaisquer expectativas ou pensamentos sobre a nossa meditação, mas eles conseguem esconder-se na parte de trás das nossas mentes, manifestando-se como um tipo de impaciência, uma espera de que algo ocorra. Este sentimento não tem de ser muito forte para que o estímulo inconsciente da expectativa — do fascínio — flua como uma onda para a nossa consciência. Quanto mais forte for este sentimento, mais "rápida" e poderosa será a onda, a qual possui uma qualidade tensa, "acelerada". Isto conduz rapidamente à rigidez da frustração e da ansiedade.

Ao início, a nossa meditação começa a dissolver o sentido de eu que necessita de "fazer". Mas depois o Pensamento corre atrás de imagens para compensar. A ansiedade aumenta, agravando ainda mais o fluxo de pensamentos e imagens. E assim que nos envolvemos com esta qualidade de "fazer", sentimos uma necessidade de contacto — com imagens, palavras, conceitos, o eu ou objetos. Esta necessidade torna-se mais forte e enraíza ainda mais os padrões. Tudo acontece tão depressa que não temos tempo para pensar nisso. É tão célere devido à força da energia subjacente às nossas expectativas e ansiedade.

O relaxamento consegue abrandar esta qualidade tensa e acelerada. Conseguimos relaxar o Pensamento, abrandar os nossos pensamentos, criar um "tom" diferente que afrouxa os nossos sentimentos mais profundos de expectativa. Quando conseguimos abrandar e tornarmo-nos calmos e relaxados, as ondas ansiosas abrandam até se tornarem ondulações.

Por isso, na meditação vigiai os vossos pensamentos de perto. Limitai-vos a vigiá-los. O fascínio é uma onda crescente; observai como aparece. Possui muitas cores cintilantes, atraentes por natureza. Os bons meditadores vigiam a onda a crescer cada vez mais alto até compreenderem como o fascínio nos faz perder o momento. Aprendem porque é que as belas imagens e as ideias interessantes nos distraem tão facilmente.

Conseguimos aprender a alterar o ciclo do fascínio e da ansiedade ao desenvolvermos a percepção do vir e ir dos pensamentos e das imagens. Ao expandirmos cada pensamento e ao levarmos depois o seu sentimento para um nível mais profundo, conseguimos evitar sucumbir à ansiedade — essa parte da nossa consciência que se quer mover, fazer algo.

Conseguimos evitar ser arrastados para o "fazer", para o abandonar da nossa meditação, ao relaxarmos e ao mantermos a nossa percepção. Quando conseguimos manter o nosso equilíbrio e ficar verdadeiramente imóveis na meditação, não importa que pensamentos individuais surjam, a ansiedade e o fascínio perdem o seu domínio sobre nós, libertando a nossa energia para fluir harmoniosamente.

Quando nos libertamos do domínio da ansiedade e do fascínio, cada momento oferece-nos uma oportunidade para acordar. Conseguimos quebrar os padrões que nos aprisionam e, na energia que é libertada, conseguimos encontrar a verdadeira fonte de nutrição e satisfação, a liberdade natural do Pensamento.

TERCEIRA PARTE

Realidade e Ilusão

De um ponto de vista comum, o mundo da nossa experiência é real. Certamente não é uma ilusão no sentido de um coelho tirado de uma cartola. Mas, a par de considerarmos o nosso mundo como real, tendemos a considerar grande parte do nosso mundo, grande parte da nossa experiência, como permanente. Com base nessa suposição, construímos uma ordenação elaborada da realidade, utilizando os conjuntos de conceitos mutuamente aceites que explicam a natureza do nosso mundo.

Mas, na verdade, todos os diferentes aspetos da existência são transitórios, sendo cada momento uma mudança em relação ao anterior. Não existe nada no nosso mundo que vá durar muito tempo. Não existe realidade a que nos agarramos, e tudo aquilo a que tentamos apegar-nos mudará.

Assim que uma experiência ocorre, já passou. No entanto, muitas vezes apenas sentimos vagamente que este processo de mudança está a decorrer — muitas mudanças acontecem tão lentamente que parecem não acontecer de todo. Muitas vezes não vemos o processo, até que subitamente vemos o resultado. Por exemplo, quando olhamos para trás, para a nossa infância, descobrimos que não somos de todo — física ou mentalmente — os mesmos que éramos então. No entanto, continuamos a considerar essa criança como sendo nós.

Para compreendermos a transitoriedade de forma mais clara, por vezes ajuda pensar nas nossas vidas como sendo como um sonho. Quando estamos a sonhar, o que experienciamos parece muito real: passamos tempo com os nossos amigos, ouvimos música, sentimos muitas sensações maravilhosas. Apenas quando acordamos do sonho é que descobrimos que a experiência não era na verdade "real". O campo do Pensamento forneceu o palco para todas as imagens, toda a ação, toda a linguagem do sonho. De forma muito semelhante, o Pensamento desperto sustenta e ordena os nossos pensamentos, sentimentos e percepções passageiros. O resultado parece real e compreende aquilo que conhecemos como a experiência comum.

No entanto, quando olhamos para trás, para a nossa experiência, vemos que ela é composta por nada mais do que pensamentos e impressões transitórios.

Perceber efetivamente que toda a experiência é transitória, que tudo o que procuramos nos escapará, consegue ser muito assustador, até mesmo ameaçador. A mudança é perturbadora, e a ideia de uma mudança constante é talvez mais inquietante do que aquilo em que gostamos de pensar. Queremos que o nosso mundo seja, pelo menos parcialmente, sólido e estável, algo em que possamos depender. Não vemos que se qualquer parte da nossa existência fosse fixa ou sólida, isso representaria na realidade um grande obstáculo. Pois a mudança é o que permite o crescimento e o desenvolvimento. A transitoriedade não é, de forma alguma, uma ameaça; é, pelo contrário, a abertura para novos horizontes.

Existe uma história sobre uma rã que vivia num pequeno charco. Como nunca tinha ido a mais lado nenhum, a rã pensava que o seu charco era o mundo inteiro. Então, um dia, uma tartaruga foi ao charco e disse à rã que vinha do oceano. Mas a rã nunca tinha ouvido falar de um oceano e perguntou se era parecido com o seu charco. "Não", disse a tartaruga. "É muito maior." "Três vezes maior?", perguntou a rã. A tartaruga continuou a tentar explicar à rã quão grande era o oceano, mas a rã não quis ouvir. Finalmente, a rã desmaiou: era tão assustador até mesmo tentar pensar num lugar assim.

Como a rã, muitas vezes limitamos os nossos horizontes ao acreditarmos apenas naquilo com que estamos familiarizados. Embora cada sistema de crenças consiga expressar algum aspeto da verdade, todos se baseiam na consciência humana comum e, portanto, conseguem apontar apenas para verdades relativas, nunca para nada mais. Enquanto um sistema de crenças pertencer ao reino das ideias e dos conceitos, limita-nos a uma parte muito pequena do conhecimento que está efetivamente ao nosso dispor.

Portanto, para descobrirmos todas as possibilidades que temos diante de nós, devemos de algum modo aprender a ir "para lá" da consciência humana comum e entrar no reino da experiência direta. Isto é difícil de fazer porque as nossas mentes apenas sabem seguir ideias, instruções e conceitos; projetamos, portanto, a ideia de ir para lá, de transcender ou de transmutar. Continuamos presos na ideia e, assim, permanecemos no nosso nível anterior de consciência.

Enquanto seguirmos os nossos pensamentos desta forma, permanecemos no nível de consciência que está limitado a conceitos.

Através da meditação, conseguimos obter uma compreensão da natureza mutável de toda a existência e conseguimos, depois, abrir-nos a uma nova forma de ver. Inerente à realização de que o nosso mundo quotidiano está na verdade sempre a mudar, encontra-se a realização da percepção intrínseca. Esta percepção permeia toda a forma aparentemente sólida. Quando começamos a abrir a nossa perspectiva e a desenvolver esta percepção, descobrimos um mundo vasto e inexplorado, um lugar onde cada momento traz um tipo fresco de experiência.

É como aprender a nadar. Quando tentamos freneticamente agarrar-nos a algo na água, a água estorva-nos, mas quando relaxamos e flutuamos, a água sustenta-nos. O nosso entorpecimento, confusão e agitação desaparecem com todas as outras ilusões, e a nossa experiência ganha um novo significado. Quando somos capazes de ver o nosso mundo a partir da perspectiva da mudança, abrimo-nos a uma nova liberdade e percepção.

Obstáculos ao nosso progresso conseguem ainda surgir, mas conseguimos contorná-los; aprender a "fluir" com a nossa experiência dá-nos verdadeira estabilidade e liberdade. Quando descobrimos a mudança como a verdadeira natureza da existência, a nossa antiga concepção do mundo parece minúscula e limitada. O nosso mundo ganha vida; estamos inteiros novamente. Uma nova realidade emerge da antiga, como uma fénix saída do fogo.

A Trama Móvel dos Sonhos

Os sonhos são um reservatório de conhecimento e experiência, no entanto são frequentemente negligenciados como um veículo para explorar a realidade. No estado de sonho os nossos corpos estão em repouso, no entanto somos capazes de ver e ouvir, de nos movimentarmos e somos até capazes de aprender. Quando fazemos bom uso do estado de sonho, é quase como se as nossas vidas duplicassem: em vez de cem anos, vivemos duzentos.

Na primeira infância, as imagens "oníricas" são uma parte natural das nossas vidas: não forçamos distinções claras entre os nossos sonhos e os objetos de aparência sólida das nossas percepções despertas. Mas gradualmente, à medida que aprendemos os símbolos com que rotulamos a nossa experiência, descobrimos que nos deparamos com dificuldades se não seguirmos as formas convencionais de olhar para a experiência. Ficamos rígidos, tanto física como mentalmente. Cada vez mais, após os nossos primeiros anos de vida, a interpretação molda as nossas formas de pensar, tanto acordados como a sonhar. Descartamos o estado de sonho como irrelevante para a nossa realidade, pelo que, de manhã, mal nos lembramos de algo da noite anterior. Perdemos gradualmente a nossa sensibilidade ao estado de sonho e, então, lembramo-nos apenas de partes muito especiais dos nossos sonhos; a maioria deles é esquecida.

À nascença, a consciência é na verdade muito clara, à exceção dos padrões cármicos previamente existentes que contém. Esta clareza fica então obscurecida pelos padrões das nossas vidas despertas. Gradualmente, em vez de lidar simplesmente com cada momento, a consciência recolhe e depois devolve padrões de imagens e conceitos e, a partir destes, o Pensamento cria um sentido de identidade separada. Parece que aprendemos, ou pelo menos que acumulámos e armazenámos, informação, mas, na realidade, o eu está apenas a recriar-se e a perpetuar-se a si próprio. Este mesmo processo ocorre nos nossos estados de sonho. Imagens, conceitos e interpretações são tecidos num padrão, com um a ativar o seguinte; toda a nossa experiência de vida é como uma tapeçaria em movimento.

Ao definirmos e julgarmos tudo o que experienciamos, as nossas vidas tornam-se tão complexas que não existe espaço, não existe imagem sem um rótulo. A nossa percepção clara subjacente fica totalmente obscurecida. É, contudo, possível cortar através destes obscurecimentos. As interpretações tomam forma acima de níveis mais profundos de consciência e, quando penetramos estes aspetos externos, conseguimos contactar com a experiência genuinamente direta, que é desprovida de interpretações ou categorizações.

As nossas ferramentas comuns de consciência não conseguem cortar através destes obscurecimentos porque nos apegamos de forma

tão vincada ao nível superficial da nossa experiência. Conseguimos, contudo, usar o estado de sonho. Embora em muitos aspetos o estado de sonho seja bastante semelhante ao estado desperto, possui muito mais flexibilidade. Nos sonhos conseguimos manipular imagens com facilidade e, ao mudarmos as situações do sonho, conseguimos aprender a mudar a nossa realidade desperta. Os sonhos não são simplesmente padrões fixos de imagens ou coleções de imagens refletidas; são um canal direto para a nossa percepção interior.

Estudante: Às vezes tenho consciência de que o meu corpo está deitado na cama e, no entanto, sei que estou a sonhar. Como ou por que é que isso acontece?

Rinpoche: No estado de sonho é possível ver de várias formas ou em várias dimensões ao mesmo tempo. Enquanto o estado desperto está limitado por conceitos do que é "real" e "possível", o estado de sono está mais naturalmente aberto; desenvolve padrões de forma espontânea e não forçada. É por isso que os sonhos conseguem ser importantes para o desenvolvimento da percepção. Perceber, enquanto se sonha, que um sonho é um sonho consegue ser de grande benefício; conseguimos usar este conhecimento para moldar os nossos sonhos.

Conseguimos até aprender a moldar os nossos sonhos a partir do nosso estado desperto. Os iogues avançados são capazes de fazer quase tudo nos seus sonhos. Conseguem tornar-se dragões ou aves míticas, tornar-se maiores ou menores ou desaparecer, regressar à infância e reviver experiências, ou até voar pelo espaço.

No fim do século X, existiu um mestre indiano chamado Atisha, que foi convidado para ir para o Tibete ensinar. Os seus estudantes perguntaram como faria ele isso sem saber a língua, e ele respondeu que se manifestaria aos tibetanos e lhes ensinaria através dos seus sonhos. A linguagem dos sonhos é a mesma em todas as culturas.

Normalmente comparamos o estado desperto à consciência e o estado de sonho à inconsciência. Mas em ambos os estados usamos o mesmo processo de pensamento. O estado de sonho e o estado desperto não são assim tão diferentes um do outro. Quando percebemos que toda a existência é como um sonho, o fosso entre o dormir e o acordar deixa de existir. As experiências que ganhamos

com as práticas que executamos durante o nosso tempo de sonho conseguem então ser trazidas para a nossa experiência diurna. Por exemplo, conseguimos aprender a mudar as imagens assustadoras que vemos nos nossos sonhos para formas pacíficas. Utilizando o mesmo processo, conseguimos transmutar as emoções negativas que sentimos durante o dia numa percepção acrescida. Assim, conseguimos usar as nossas experiências de sonho para desenvolver uma atitude mais flexível.

Estudante: Noto que os meus sonhos incômodos afetam todo o meu dia. Eles prolongam-se para o estado desperto de forma muito forte.

Rinpoche: Quanto mais compreenderdes a natureza dos sonhos, menos eles vos incomodarão. Não existe, na realidade, assim tanta diferença entre o agradável e o desagradável. Num sonho consigo ver um rosto belo ou um rosto horrível. São ambos apenas expressões; são ambos apenas rostos.

No nosso nível habitual de compreensão, acreditamos que existe uma realidade na qual temos de assumir uma posição fixa. Mas, gradualmente, conseguimos aprender a criar a nossa própria realidade. O mundo, a nossa realidade, não é sólido; tudo interage, tudo consegue ser penetrado. Não existe uma realidade única. Quando percebemos que as situações não são tão concretas como outrora pensávamos, a nossa seriedade e rigidez em relação à vida começam a dissolver-se.

Ajuda pensar em toda a nossa experiência como sendo como um sonho. Quando fazemos isto, os conceitos e as identidades de si que nos encaixotaram começam a desaparecer. À medida que a nossa identidade de si se torna menos rígida, os nossos problemas tornam-se mais leves. Ao mesmo tempo, desenvolve-se um nível de percepção muito mais profundo.

Estudante: Com a prática, neste ponto é relativamente fácil para mim ver tanto o estado de sonho como o estado desperto como um sonho. Mas, quer esteja a dormir quer esteja acordada, continuo a ter um sentido de eu. Exceto por escassas vezes na minha vida, o conhecedor e o conhecido permanecem separados e o sentido de eu

continua a ser muito como uma rocha, muito difícil de penetrar. É fácil ver tudo o que está fora de mim como um sonho, mas continua a ser muito difícil para mim ver-me a mim própria como um sonho.

Rinpoche: É difícil libertarmo-nos do domínio do ego. No entanto, assim que percebemos verdadeiramente que tudo isto é como um sonho, o ego muda naturalmente. Não precisamos de combater o ego, porque já não nos identificamos com ele.

Estudante: Assim que percebemos que tudo isto é um sonho, parece que poderíamos jogar quaisquer jogos de ego que escolhêssemos.

Rinpoche: Quando temos verdadeiramente essa realização, já não é o ego que está a agir. Tornamo-nos a própria energia, de modo que qualquer tipo de jogo não é pessoal.

Quando não estamos vinculados às restrições do ego, a nossa energia é vívida e nítida, como a luz do sol — tão brilhante que não conseguimos olhar diretamente para ela. Nesse momento, quando surge uma emoção, ela consegue ser expandida até ser maior do que os nossos corpos, maior do que uma montanha, maior do que a terra inteira e do que todo o espaço. Torna-se tão grande que fica para lá da imaginação, para lá do Pensamento. A experiência une-se ao experienciador; isto é a expansão total, a abertura total. A penetração leva-nos para lá do pensamento, para lá da substância, para lá da ação.

Estudante: Rinpoche, noto que quanto mais medito, mais me consigo lembrar das experiências nos meus sonhos.

Rinpoche: Isso acontece porque na meditação o vosso **Pensamento** está calmo e quieto. As nossas memórias estão sempre connosco, e a calma permite-nos ver mais delas. Quando meditamos podemos achar que o Pensamento está vazio, mas os nossos Pensamentos estão apenas mais claros do que o habitual. Quando os nossos Pensamentos assentam, conseguimos ver mais claramente o que está por baixo da superfície.

Estudante: Procurar o início de um sonho é o mesmo que procurar o início de um pensamento?

Rinpoche: Sim, existem semelhanças. Mesmo quando olhamos de perto, é difícil encontrar o início ou o próprio fim de um sonho. O mesmo é verdade quando tentamos captar o início de um pensamento ou onde o pensamento termina.

Estudante: Tenho a sensação de que ocorre um processo quando estou a dormir ou acordado. Estar acordado é como dar um passo com o pé esquerdo, depois estar a dormir é como dar outro com o pé direito: o dia e a noite. E o sonhar faz parte do viver.

Rinpoche: Possuímos o mesmo Pensamento, tanto acordados como a sonhar.

Estudante: Na realidade desperta, quando interajo com uma pessoa, sinto que está ali alguém a responder. Mas, na realidade do sonho, existe lá alguém?

Rinpoche: Existe um texto que apresenta um diálogo de sonho com duas pessoas a falar. Uma diz: "Se vieres ao meu sonho, falarei contigo da mesma forma que estamos a falar agora." Isto é efetivamente possível, mas não vos quero dar a sensação de que o estado de sonho e o estado desperto são exatamente iguais. Consigo dizer uma coisa dessas filosoficamente e fazer sentido disso intelectualmente, mas, na prática, não conseguimos dizer que este estado é igual ao estado desperto.

Estudante: Se eu tiver um diálogo com um amigo que morreu, estou apenas a sonhar com ele ou estou efetivamente a comunicar com ele?

Rinpoche: No nível do sonho, estais a comunicar. Quando o vosso amigo morre, considerais isso como real. Quando comunicais com ele num sonho, isso também é real — a experiência existe. Quando vamos a ver, o que é real e o que não é real é determinado pela nossa experiência. O vosso sonho é uma experiência ou não?

Estudante: Mas será que ele também o está a experienciar?

Rinpoche: Não sabemos se alguém está a experienciar a mesma coisa que nós — é muito difícil de determinar, mesmo quando estamos acordados. Ele está a ter uma experiência, mas não é a mesma

que a vossa experiência. Eu sou real; existirá algo mais para lá da minha experiência dele?

Estudante: Então as duas realidades são uma só: existe separação numa realidade, ao passo que na outra realidade não existe separação. É isso que o Rinpoche está a dizer? "Existe uma polaridade e não existe polaridade."

Rinpoche: Compreender a natureza da realidade necessita de uma grande quantidade de explicações. Consegue ser confuso. O que é verdade para mim, pode não ser verdade para outra pessoa. No entanto, todos concordamos com a realidade convencional. Isto é uma mesa. Conceptualmente, não possuímos problemas em aceitar que isto é uma mesa. Todos concordamos.

Estudante: Se eu pensasse que talvez aquilo não fosse uma mesa, isso mudaria a perceção de todas as outras pessoas sobre ela?

Rinpoche: Enquanto todos acreditarmos na mesa, não.

Estudante: Tudo isto significa que se eu fosse perfeito na minha meditação, então conseguiria ver toda a minha vida a acontecer como parte da minha meditação, dia e noite, acordado e a dormir?

Rinpoche: Um dos propósitos em aprender sobre os sonhos é ajudar-nos a perceber que as distinções que criamos, tais como entre o real e o irreal, a dor e o prazer, não possuem um fundamento real. Percebemos que a nossa experiência total é um sonho, que um sonho não é apenas aquilo que experienciamos enquanto dormimos à noite.

Estudante: O meu propósito ao analisar estas coisas é tentar parar o sofrimento. Como paramos o sofrimento na vida desperta? Os elementos que existem quando estamos a dormir e a sonhar também existem quando acordamos?

Rinpoche: Mas a questão é: o que significa realmente estar acordado?

Estudante: Bem, de uma forma simples, significa que os nossos olhos estão abertos.

Rinpoche: Isso é bem verdade, mas talvez não seja suficiente. A consciência é em grande parte como um sonho. Um sonho não está

efetivamente lá. Sem um fundamento ou causa, simplesmente aparece. Da mesma forma, mesmo enquanto experiencio esta aparição, nada está efetivamente a acontecer.

Estudante: Mas a consciência está a acontecer.

Rinpoche: Não. A consciência é como um sonho. São quase o mesmo. Não conseguimos dizer que são exatamente iguais, mas um sonho está muito próximo da natureza da consciência. O problema é que ficamos enredados a fazer distinções entre os níveis de realidade do mundo do sonho e do mundo real. Mas se os examinarmos com muito cuidado, descobrimos que os dois estão muito próximos.

Durante a noite, quando algo aparece num sonho, a aparição em si é insubstancial. O aparecer, o vir, não se consegue ver. Portanto, o quadro, a imagem, o sonho, não existe. É a não existência que estamos a ver.

Quanto mais profundamente esta realização se estabelecer, mais flexível se tornará a nossa capacidade de experienciar plenamente a vida. Ao percebermos mais profundamente a natureza do sonhar, conseguimos aproximarmo-nos da realidade que está dentro do sonho. Conseguimos conhecer os nossos sonhos tão bem que os conseguimos controlar como uma televisão. Este conhecimento consegue então ser usado na nossa realidade desperta para mudar a nossa forma de pensar. Conseguimos transformar um dragão num bebé de colo.

Estudante: Mas não consegue fazer com que todas as outras pessoas acreditem nisso.

Rinpoche: Não, isso é a realidade individual. Normalmente não conseguimos ver os sonhos uns dos outros. Quando estamos a sonhar, esse mundo é todo o nosso mundo consciente. Nessa altura conseguimos ver o quanto conseguimos manipular, refinar e transcender — o quanto conseguimos jogar. Gradualmente, percebemos que, sendo nós próprios uma projeção, somos tão flexíveis como as outras imagens. Por isso, conseguimos aprender a mudar-nos a nós próprios também. Além disso, à medida que nos desenvolvemos psiquicamente, é possível que consigamos partilhar os sonhos dos nossos amigos.

Estudante: Ontem à noite sonhei que estava num campo vasto. Enquanto lá estava, sem qualquer esforço, escorreguei por um caminho que era de areia e cascalho. Foi maravilhosamente agradável. Nunca fiz isso.

Rinpoche: O sonho que estáveis a projetar é livre das amarras do tempo ou de categorias de "real" ou "irreal". Tanto o estado desperto como o estado de sono são como espelhos. Estais a olhar para o vosso rosto no espelho, que neste caso é o sonho. O sonho em si não possui fundamento. É como uma bolha; a imagem não tem semente. Onde estão as imagens do sonho de ontem à noite? Para onde desapareceram?

Estudante: E as imagens que percebi ontem no meu apartamento; também desapareceram. Há aparentemente dois sonhos a acontecer — um que temos quando estamos a dormir e o outro que decorre no resto do tempo. São o mesmo?

Rinpoche: Em alguns aspetos são o mesmo; noutros aspetos não. Basicamente, existem dois tipos de experiência na vida: o estado desperto e o estado de sonho. É como um ponto que de algum modo possui dois lados. Se vos quiserdes convencer de que sonhar não é mais uma ilusão do que estar acordado, lembrai-vos das vezes em que estais a sonhar mas não estais a dormir — quando subitamente percebeis que estais num lugar mas não sabeis como lá chegastes. Ou vedes imagens fantásticas que vos fazem rir ou chorar. Estas imagens são muito semelhantes tanto no estado de sono como no estado desperto. Muitas vezes, durante o dia, ficamos de tal modo enredados em imagens de sonho que perdemos de vista onde estamos. É como viver numa ficção.

Estudante: Parece que tudo é uma ilusão, e esse é um pensamento assustador para mim.

Rinpoche: O que quereis dizer com assustador?

Estudante: Quero dizer que estou a viver numa não realidade agora.

Rinpoche: Mas isso significa que estais a começar a compreender. Podereis não perceber plenamente a experiência que

está a acontecer, mas tendes uma noção, uma noção interpretativa. Porque ainda não estais verdadeiramente a experienciar, existe medo. Mas isso também faz parte do sonho.

Estudante: Existe alguma forma de nos livrarmos desse medo?

Rinpoche: Esse medo é uma parte do fosso, da separação que vemos entre o sonho e a realidade desperta. Mas, na verdade, a natureza de toda a nossa experiência é a de um sonho. Digamos que tenho um sonho com um tigre, um cão e uma cobra, todos a atacar-me, e tenho medo. É apenas depois de acordar de manhã que percebo que todo o programa do sonho fazia parte de mim. A mesma coisa acontece quando atingis a iluminação: nessa altura percebeis que a totalidade do samsara faz parte da vossa própria criação. Estais a criar toda a vossa experiência.

Quando temos experiências de sonho à noite, conseguimos aplicar o que aprendemos nesses sonhos para tornar as nossas vidas muito mais fáceis e saudáveis. Movermo-nos do estado de sonho para o estado desperto é como cruzar uma ponte de um nível de consciência para outro. Com percepção e prática, conseguimos ter uma viagem divertida.

Estudante: Consigo identificar-me com isso. Mas relacionar-me com coisas como o sofrimento e a morte como um sonho parece, de algum modo, errado. Algo em mim luta contra aceitar tais coisas como um sonho.

Rinpoche: O problema é que não respeitais nem acreditais verdadeiramente no sonho. Até certo ponto, podereis ter desenvolvido a vossa percepção da qualidade de sonho da vossa experiência, mas ainda não percebeis que o sonho é aquilo que estais a experienciar. Não é apenas uma ideia imposta à situação.

Estudante: Se eu pensar que a morte faz parte do sonho, então não experienciarei a realidade da morte de ninguém, nem a forma como isso me afeta.

Rinpoche: Se acreditásseis de facto que a realidade é um sonho, então não vos relacionaríeis com a morte a partir do lugar limitado que nos diz que a morte é uma coisa má, sofrimento, choro... Outro aspeto

é que não devemos pensar no sonho como abrangendo apenas objetos externos. Na verdade, todo o nosso sentido subjetivo, todas as nossas percepções, toda a nossa consciência — tudo — é um sonho. O sonho não é simplesmente as imagens da nossa percepção.

Estudante: Se eu quiser fazer esta prática, então, deverei estar a dizer a mim próprio com uma voz na minha cabeça?

Rinpoche: Não, percebei-o diretamente. Quando tentais forçar ou convencer-vos a vós próprios, não funcionará.

Estudante: Como é quando se percebe que tudo é um sonho?

Rinpoche: É muito, muito interessante, bem como satisfatório.

Estudante: É assim que se consegue dizer que o samsara é nirvana?

Rinpoche: Sim. Isso parece muito próximo do caminho.

Estudante: Como é quando já se sabe?

Rinpoche: Até as coisas mais difíceis se tornam agradáveis e fáceis. Quando percebeis que tudo é como um sonho, alcançais a percepção pura. E a forma de alcançar esta percepção é perceber que toda a experiência é como um sonho.

O Lótus do Sonho

Nos sonhos conseguimos fazer o impossível — conseguimos transformar os nossos corpos, usar a telepatia, até voar. O nosso estado de sonho é como sondar as profundezas do oceano, ao passo que o nosso estado desperto é como navegar na superfície do mar. Como os sonhos não são desenvolvidos conscientemente, mas surgem espontaneamente, contornam os filtros presentes na nossa consciência desperta. Os nossos sonhos conseguem conduzir-nos a um conhecimento inalcançável no nosso estado desperto.

No entanto, nem sempre é fácil trabalhar com o estado de sonho, pois continuamos a ter de usar os nossos conceitos comuns para fazer contacto com as nossas experiências de sonho. Existem formas, contudo, de nos sintonizarmos com a densidade e o ritmo do padrão

do sonho e, assim, aceder a esta fonte de conhecimento. Uma delas é praticar certas visualizações imediatamente antes de ir dormir.

Para encorajar este tipo de visualização, o melhor é criar o tom emocional correto através de um relaxamento profundo mesmo antes de dormir. Em particular, relaxai a vossa cabeça e os olhos, os músculos do pescoço e as costas e, finalmente, relaxai todo o vosso corpo. Libertai toda a tensão e, limpando o vosso Pensamento o mais possível, limitai-vos a deitar ali e a respirar de forma muito lenta e suave. Deixai o vosso Pensamento e o vosso corpo sentir a qualidade leve e calmante do relaxamento.

Em seguida, conduzi o Pensamento da forma suave como poderíeis conduzir uma criança pequena. O Pensamento adora imenso os sentimentos, por isso aquetai-o com sentimentos calorosos, alegres e calmos. O Pensamento parará de saltar de um lado para o outro; as vossas preocupações e conceitos desaparecerão e sereis capazes de relaxar profundamente. Agora conseguis visualizar de forma eficaz.

Quando vos estiverdes a sentir muito calmos e pacíficos, visualizai uma bela e suave flor de lótus na vossa garganta. O lótus possui pétalas cor-de-rosa claro que se curvam ligeiramente para dentro e, no centro deste lótus, existe uma chama luminosa vermelho-alaranjada que é clara nas extremidades, matizando-se para mais escura no centro. Olhando de forma muito suave, concentraí-vos no topo da chama e continuai a visualizá-la o maior tempo possível.

Esta chama representa a percepção, que possui a mesma qualidade luminosa que a energia nos sonhos. As experiências da nossa vida onírica e do nosso estado desperto possuem características diferentes. Mas como a sua constituição é essencialmente a mesma, a percepção de um estado consegue passar sem entraves para o outro.

Continuai a manter a imagem do lótus e da chama. Enquanto o fazeis, vigiai como os pensamentos surgem e como a imagem visual do lótus se entrelaça com eles. Observai como estes pensamentos e imagens refletem as suas associações passadas e presentes e as suas projecções futuras. Vigiai este processo, mas continuai a concentrar-vos no lótus, de modo a que a vossa visualização permaneça clara.

Outras imagens conseguem continuar a entrar no vosso Pensamento, e podereis sentir que não conseguis manter o vosso Pensamento livre de pensamentos nem sequer por um minuto. Não vos preocupeis com eles, limitai-vos a observar o que quer que apareça. Embora surjam outras imagens e pensamentos no Pensamento, desde que o fio da visualização permaneça intacto, ele prolongar-se-á para o sonho. No entanto, tentar interpretar ou "pensar sobre" a vossa visualização quebrará este fio. Cria-se um fosso entre o estado desperto e o estado de sonho, e a vossa visualização e a vossa percepção perder-se-ão. A vossa percepção perder-se-á no sonho. Por isso, tende cuidado para não forçar a vossa visualização; deixai-a simplesmente acontecer, mas mantende a vossa concentração no lócus.

Deixai a forma refletir-se na vossa percepção até que a vossa percepção e a imagem se tornem uma só. Não haverá então espaço para o pensamento — isto é a contemplação plena. Quando a concentração está completa, o sujeito, a consciência, o objeto, as imagens, tudo se torna um só.

Ao início, quando passais para o estado de sonho e as imagens surgem, podereis não se lembrar de onde vieram. A vossa percepção, contudo, desenvolver-se-á naturalmente até serdes capazes de ver que estais a sonhar. Quando observardes com muito cuidado, sereis capazes de ver toda a criação e evolução do sonho. Em suma, as imagens do sonho, que ao início são baças e difusas, tornar-se-ão claras e abrangentes.

Esta percepção clara é como deixar um órgão especial de consciência que nos consegue capacitar para ver desde o sonho até ao estado desperto. Através desta prática, conseguimos ver outra dimensão da experiência e ter acesso a outra forma de saber como a experiência surge. Isto é importante, pois quando sabemos isto, conseguimos moldar as nossas vidas. As imagens que emergem da percepção do sonho intensificarão a nossa percepção desperta, permitindo-nos ver mais da natureza da existência.

Com a prática contínua, vemos cada vez menos diferença entre o estado desperto e o estado de sonho. As nossas experiências na vida desperta tornam-se mais vívidas e variadas, o resultado de uma

percepção mais leve e mais refinada. Já não estamos vinculados a concepções convencionais de tempo, espaço, forma e energia. Dentro desta perspectiva mais vasta, podereis também descobrir que os chamados feitos sobrenaturais e lendas dos grandes iogues e mestres não são mitos nem milagres. Quando a consciência une os vários polos da experiência e se move para lá dos limites do pensamento convencional, os poderes ou capacidades psíquicas são, na realidade, naturais.

Este tipo de percepção, baseado na prática do sonho, consegue ajudar a criar um equilíbrio interior. A percepção nutre o Pensamento de uma forma que alimenta todo o organismo vivo. A percepção ilumina facetas anteriormente invisíveis do Pensamento e alumia o caminho para explorarmos dimensões de realidade sempre novas.

A Base do Ser

Normalmente, vemos apenas a superfície da nossa experiência. A poeira de inúmeros conceitos e interpretações entorpece os nossos sentidos e percepções, de modo que conseguimos ver apenas uma pequena parte do que está efetivamente a acontecer. Não admira que a vida pareça tantas vezes insatisfatória — já não conseguimos ver a sua riqueza.

O Pensamento possui uma bela complexidade, mas a nossa percepção comum não nos permite vê-la. O nosso **Pensamento** é como um feixe de laser que consegue penetrar uma resma de papel quase instantaneamente... no entanto, vemos apenas um buraco, mesmo que existam centenas. Embora cada camada da nossa consciência seja tocada por cada experiência, a nossa percepção não é normalmente precisa o suficiente para nos permitir ver estes níveis.

A primeira etapa da experiência é aquilo a que poderíamos chamar o fundamento do ser. No entanto, "percepção" é um termo melhor para a experiência deste nível, pois no nível do fundamento não "experienciamos" efetivamente nada: a nossa consciência não regista percepções como tal. Neste nível não existe diferença entre o físico e o mental, ou entre sujeito e objeto.

Podemos experienciar este nível de fundamento ocasionalmente quando estamos muito bêbados ou a tomar drogas; quando estamos muito felizes; ou quando estamos à beira da morte; quando estamos gravemente feridos ou, talvez, inconscientes devido a um acidente. O nível do fundamento aparece instantaneamente. Não existe preparação para esta experiência, pois nestes momentos não há sentido do tempo, não há sentido do passado ou do futuro. Este nível de fundamento é como um espaço vazio; não existe um sentido específico de percepção. O Pensamento parece como se toda a percepção sensorial estivesse encerrada dentro daquilo que tem sido descrito como um buraco negro — uma escuridão que não é opressiva, mas sim uma espécie de abertura.

Na maioria das circunstâncias, a experiência deste estado de fundamento não dura muito tempo. Mas, enquanto dura, abrange tudo; tudo funciona dentro dela: o Pensamento, a consciência e toda a percepção. Embora o estado de fundamento não possua qualidades específicas, é a fonte de toda a experiência, e dele surgem todos os pensamentos e imagens que compõem o nosso mundo conceptual.

Todos nós fazemos parte do ser; nós somos o ser. A nossa experiência de vida total é este ser, este fundamento, que abrange toda a existência. O nirvana e o samsara manifestam-se ambos dentro deste nível de fundamento. Quanto mais compreendemos isto, mais a vida se torna rica e realizadora. Vemos que este fundamento do ser é totalmente aberto; tudo se manifesta ali. Nada consegue destruir esta abertura.

A meditação capacita-nos a permanecer neste estado de fundamento por longos períodos de tempo. Por ser um estado muito pacífico, livre de desejos e de emoções conflituosas, alguns dos discípulos do Buda permaneceram neste nível durante centenas de anos. No entanto, este nível de fundamento é apenas uma etapa inicial; nada se consegue verdadeiramente realizar ali. O Pensamento move-se naturalmente deste nível de fundamento para uma segunda etapa, que é um nível mais consciente, semelhante ao reconhecimento. Esta segunda etapa não é propriamente uma percepção sensorial, mas sim uma qualidade intuitiva, de visão, uma leveza e clareza. Ao

desenvolvermos a nossa percepção de forma muito sensível, tocamos diretamente este segundo nível intuitivo.

A primeira etapa da experiência é como tocar o chão, a segunda etapa é como olhar ao redor e, depois, ocorre a terceira etapa, que é como examinar o horizonte — observando com mais precisão e perceptibilidade. Aquilo a que nos referimos habitualmente como "experiência" é produzido no segundo e no terceiro nível.

Conseguimos aprender a reconhecer estes três níveis de experiência em cada pensamento: primeiro, o estado de fundamento; depois, reconhecemos a qualidade da experiência; finalmente, aprendemos a prolongar a experiência o maior tempo possível.

À medida que nos tornamos mais familiarizados com as distinções e qualidades de cada um destes níveis de experiência, ficamos capazes de apreciar as subtis complexidades e o funcionamento mais interior do Pensamento. Até que a nossa percepção se tenha desenvolvido desta forma, somos como alguém que nunca comeu um alperce: não conseguimos imaginar o sabor. Mas uma vez destros a perceber o surgir e o fluir do pensamento, ficamos capazes de ir para lá deste nível de percepção, para experienciar um nível que é semelhante à percepção fresca da infância. Ficamos capazes de experienciar diretamente o Pensamento como um processo. Quando conseguimos planar, quando conseguimos transmutar a qualidade do Pensamento, então aproximamo-nos da verdadeira liberdade.

QUARTA PARTE

Para Lá dos Significados

Dimensões da Meditação

Existem muitas dimensões na experiência meditativa. Conseguimos ter uma bela experiência, muito satisfatória e agradável, mas esta experiência continua a ser limitada porque "pertence" a um "eu". Existe um quadro de referência dentro do qual reagimos e, portanto, perderemos a experiência. Por isso, continuamos a ter os nossos altos e baixos. Mais tarde, a nossa experiência meditativa consegue expandir-se e tornar-se ilimitada: sem ponto de referência, sem centro. Tudo e cada detalhe faz parte da meditação. Isto consegue conduzir à terceira etapa, onde não existem distinções a fazer. Acordamos e vemos que a realidade e a verdade não são apenas unidimensionais, mas sim como uma joia, com muitas facetas. Este nível é a percepção pura.

Estudante: No nível da percepção pura, temos pensamentos, mas estamos de algum modo para lá dos pensamentos?

Rinpoche: Estais acima dos pensamentos, nos pensamentos, fora dos pensamentos. Podereis continuar a ver os pensamentos, mas não estais envolvidos com eles. Eles apenas ladram um pouco — não mordem com muita força.

Estudante: Como podemos estar conscientes de que estamos a meditar desta forma?

Rinpoche: É possível passar muitos anos a praticar sem fazer progressos substanciais. Mas conseguimos notar quando estamos a meditar bem, pois nos níveis mais elevados da meditação não estamos conscientes de que estamos a fazer nada — não existe reflexão. Enquanto existirem paredes, enquanto existirem parâmetros, questionamos e tentamos medir o espaço. Mas uma vez que entramos no espaço aberto da meditação, não o conseguimos dividir desta ou daquela forma. As perguntas já não se aplicam.

No início da meditação é importante deixar ir todos os pensamentos e libertarmo-nos do seu passado e futuro. Pelo meio encontramos a meditação. Mas à medida que a nossa meditação se desenvolve mais, uma qualidade meditativa consegue ser descoberta intrinsecamente dentro de cada pensamento e de cada emoção. A meditação torna-se então uma parte natural de nós — uma experiência que conseguimos prolongar ao longo das nossas vidas diárias.

Estudante: O Rinpoche está a dizer que podemos usar os nossos problemas quotidianos como base para a meditação?

Rinpoche: Tudo o que experienciamos se consegue tornar a nossa meditação... mas na nossa meditação não devemos tentar ordenar e selecionar. A nossa respiração, os sentimentos, a tensão muscular, os desejos, o ego, a ganância e a confusão — tudo o que experienciamos consegue ser a nossa meditação. A meditação é na verdade uma parte de nós, e não conseguimos afastar-nos de nós próprios.

A meditação não só nos consegue ajudar a resolver os nossos problemas, como também nos consegue proteger do seu surgimento. O processo de meditação relaxa-nos e acalma-nos, de modo que, quando surgem quaisquer conceitos e emoções, eles já não nos arrastam para o seu contexto. E assim o seu poder sobre nós começa a dissolver-se.

Estudante: Tenho tendência a confundir concentração com rigidez e esforço. Se bem compreendo o que está a dizer, isto está incorreto; eu deveria estar mais relaxada.

Rinpoche: A meditação é uma concentração não rígida. Para o principiante, a concentração requer esforço. Mas, embora exista volição, não deve haver força.

Estudante: O que é exatamente o ego?

Rinpoche: O ego está estreitamente relacionado com as ações de ganância e de identidade. Mas uma vez que aprendemos a meditar, o ego começa a perder o seu poder sobre nós.

Estudante: O meu conceito de ego equipara-o à consciência.

Rinpoche: Mas esse conceito baseia-se em certas imagens ou interpretações que surgem através dos vossos sentimentos e sentidos — estes são simplesmente padrões sem qualquer significado substancial. A pessoa que consegue confiar na sua meditação descobre que não existe nome nem forma para a experiência.

Muitas pessoas sentem que a essência e o ego são o mesmo. Quanto mais profundamente investigardes e quanto mais refinada for a vossa compreensão, mais forte será a vossa realização de que não

existe nenhum absoluto, nenhuma essência ou ego. Estas são simplesmente palavras vazias que não contêm significado.

Estudante: Parece que sempre que medito, o meu Pensamento é constantemente inundado por imagens.

Rinpoche: Por vezes, ao concentrarmo-nos, imagens subconscientes — memórias e arquétipos — vêm à superfície. Muitas experiências desconhecidas surgem de certa forma na consciência. Algumas técnicas de meditação agitam e inflamam estas imagens. Este tipo de experiência significa que estais no caminho da meditação. A concentração conduz naturalmente a tais experiências, mas a concentração também conduz para lá delas. Relaxai e deixai ir o "observador". Tentai não estar conscientes de nada. Usai a paciência. Regressai à vossa meditação e tentai manter o contacto com o sentimento de relaxamento profundo e, à medida que a vossa experiência de meditação se aprofunda, a vossa agitação abrandará naturalmente.

Por isso, não presteis qualquer atenção à quantidade ou qualidade da vossa meditação. Limitai-vos a mantê-la aberta. Vós sois o centro da vossa meditação.

Estudante: Muitas vezes, quando tento concentrar-me, quando medito, fico com dor de cabeça.

Rinpoche: Então a vossa meditação é demasiado rígida ou tensa. Esquecei o conceito de meditação; desapegai-vos do sentimento de posse. Quando tendes uma experiência boa ou má, sentis que sois o proprietário. Este apego cria uma rigidez. Quando conseguirdes desapegar-vos da experiência, as vossas dores de cabeça desaparecerão. Muitas vezes somos demasiado cuidadosos com a meditação, agindo como se estivéssemos num quarto com um bebé a dormir: qualquer ruído e o bebé acordará. Precisamos de relaxar e de afrouxar esta atitude.

Sede gentis com o vosso corpo. Massajai suavemente os músculos do pescoço para que a energia flua livremente ali. Libertai toda a vossa tensão e resistências. Não precisais de fazer nada em particular. Os vossos olhos, mãos, estômago, ossos e músculos estão

todos a cuidar de si mesmos. Deixai a percepção fluir através do vosso corpo e Pensamento.

Estudante: Mas não é necessário que alguém no caminho espiritual tenha algum tipo de guru ou professor pessoal?

Rinpoche: É muito difícil generalizar. Algumas pessoas conseguem precisar de um guru — outras conseguem não precisar. A única forma de saber é olhar para dentro do vosso coração e ver se conseguis efetivamente gerir o progresso sem que o vosso ego ou a vossa ilusão se atravessem no caminho.

Estudante: Que papel desempenha a religião na meditação?

Rinpoche: A religião e a devoção são úteis — são outro aspeto da meditação. O sentimento religioso consegue ser muito importante, pois assim que acreditais e seguís, a vossa consciência segue também. Enquanto acreditardes e tiverdes fé e devoção, fareis progressos.

Estudante: É apenas mais uma ferramenta?

Rinpoche: Exato. Não é o único caminho, mas é uma ferramenta muito importante.

Estudante: Consegue tornar-se um apego?

Rinpoche: Sim. Conseguis ficar apegados ao ouro ou à meditação, à vossa casa ou às pessoas. Conseguis ficar apegados a qualquer coisa. Não existem diferenças: qualquer apego continua a ser um apego.

Estudante: E quanto à filosofia?

Rinpoche: A filosofia preocupa-se, antes de mais, com pensamentos e conceitos. Estes pensamentos e conceitos tornam-se refinados e passam então a ter uma direção. Esta direção chega a um ponto, que se torna uma regra, que se torna um sistema. Este sistema cresce e, gradualmente, desenvolve-se uma consciência ética — o certo e o errado, o positivo e o negativo, a virtude e o mérito, o mau karma — coisas dessa natureza. Gradualmente, então, à medida que a filosofia se torna um modelo, fica restrita e vinculada a muitos detalhes complexos.

Quanto mais perguntas fazemos, mais perguntas existem. Finalmente percebemos que não precisamos de fazer perguntas, pois não existem respostas finais. Mas se não fizermos as perguntas para começar, poderemos nunca perceber isto. Num sentido, o nosso conhecimento comum não é inútil porque nos ajuda a aprender como dar respostas... mas também nos mostra que as perguntas não têm fim. É como esfregar dois pedaços de madeira um no outro. Eles aquecem e, finalmente, consomem-se até ao fim. A compreensão intelectual é assim.

A única forma de não dar respostas é perceber finalmente que não existem respostas. Responder não é a resposta. Responder contribui para questionar, e questionar apenas repete o ciclo. As perguntas e respostas não conduzem a lado nenhum; alimentam-se mutuamente.

Estudante: Porque é que nos encorajou a fazer perguntas?

Rinpoche: Nós temos pensamentos, por isso expressá-los consegue ajudar. Quando fazemos perguntas, conseguimos ver onde estamos. Questionar é uma forma de saber; a outra é através da experiência. Quando ambas ocorrem ao mesmo tempo, isso é muito bom, mas por vezes não conseguimos sentir a experiência. Eventualmente, tudo se torna um só e não existe diferença.

Questionar e responder não conduzirá muito longe, mas consegue ser um exercício útil, não algo a rejeitar. Quando descartamos a filosofia e a compreensão intelectual, fechamo-nos a uma parte importante de nós próprios. Quando vivemos, estudamos e trabalhamos no mundo, precisamos de fazer este tipo de exercício o mais possível. Mas quando estamos a meditar, não deve haver questionamento.

Quando estais confusos intelectualmente, tentai sentir a confusão com a meditação, trabalhai com ela. Isto não é uma perda de tempo — é tudo um processo de aprendizagem. Quando acordais de manhã, percebei que este é o momento; este é o desafio. Tentai aprender a cada instante; as vossas aulas são na vida quotidiana. Estais a jogar jogos neste reino da meditação vinte e quatro horas por dia. O desafio é: que lado está a ganhar, o positivo ou o negativo? O que estamos a obter? No sentido último não há ganho nem perda; mas até

percebermos essa verdade, continuaremos enredados com o ganhar e o perder. Por isso, por agora, trabalhamos com o que temos.

Pensamentos

Quando somos capazes de aquietar o nosso corpo, a respiração e o **Pensamento**, surge naturalmente um sentimento muito confortável e suavizante. À medida que expandimos este sentimento, descobrimos que nos sentimos muito em casa ali... e conseguimos regressar a este sentimento uma e outra vez na meditação diária. Conseguimos começar por praticar apenas alguns minutos por dia. Eventualmente, contudo, à medida que prolongamos estes períodos, descobrimos que conseguimos meditar sem esforço. E através do contacto repetido com este sentimento, a nossa concentração desenvolve-se naturalmente. O nosso progresso consegue ser travado, no entanto, se tentarmos interpretar estes sentimentos intelectualmente. Pois o próprio processo de pensamento separa-nos da experiência.

Os nossos pensamentos são de tal modo uma parte de nós que, mesmo quando estamos a meditar, tendemos a aceitar o mundo das ideias e dos conceitos como a nossa realidade. Limitamo-nos a este reino familiar e, portanto, limitamos a nossa meditação. Vemos este efeito claramente quando examinamos de perto a natureza dos pensamentos.

Quando um pensamento surge no Pensamento, "apegamo-nos" a ele como se fosse o nosso filho. Sentimo-nos como uma mãe para os nossos pensamentos — mas isto é na verdade um truque que os nossos Pensamentos nos pregam. De facto, se observarmos com cuidado e tentarmos permanecer desapegados, conseguimos ver que cada pensamento surge e desaparece sem ligação substancial com o seguinte. Os pensamentos tendem a ser erráticos, a saltar de uma coisa para outra, como os cangurus. Cada pensamento possui o seu próprio carácter. Alguns são lentos e outros rápidos; um pensamento consegue ser muito positivo e o seguinte muito negativo. Os pensamentos estão apenas de passagem, como os carros que passam na autoestrada. Numa sucessão muito rápida, um pensamento surge à medida que o último se desvanece.

À medida que um pensamento conduz ao seguinte, parece que possuem alguma direção, mas, apesar do sentido de movimento, não existe uma progressão genuína. Os acontecimentos mentais — os pensamentos — são como um filme: embora exista um sentido de continuidade, a continuidade em si é uma ilusão criada pela projeção de uma série de imagens semelhantes — mas na realidade individuais.

À medida que um pensamento ou uma ideia específica surge, começa a tomar forma, como um bebé a crescer no útero. Desenvolve-se durante algum tempo dentro de nós; depois "nasce" como uma ideia totalmente formada. Assim que o pensamento emerge, chora; precisamos de cuidar dele. Os pensamentos são muito difíceis e exigentes. Precisamos de aprender a lidar com eles adequadamente.

Ao vigiarmos os nossos pensamentos com cuidado, conseguimos aprender a experienciar diretamente cada pensamento ou conceito à medida que surge. Ao permanecermos de forma gentil e habilidosa com cada pensamento, conseguimos experienciar os diferentes padrões e tons. É isto que se quer dizer com ir à experiência interior ou com tornar-se efetivamente a experiência.

A concentração é importante para fazer contacto com a energia dentro de cada pensamento, mas uma concentração forçada não é de todo eficaz. Forçar consegue parecer funcionar por curtos períodos de tempo, mas continuam a surgir novos pensamentos e a concentração falha. Apenas lidámos a meio com um pensamento quando surge outro, e depois outro. Para evitar isto, é importante guiar suavemente o Pensamento para uma focagem num único ponto, que consiga estar totalmente concentrada dentro da experiência interior de cada pensamento. Através de uma autodisciplina gentil, conseguimos desenvolver e expandir gradualmente esta concentração.

Quando estamos muito atentos, conseguimos tornar-nos conscientes do espaço entre pensamentos individuais. Isto não é fácil, de tal modo um pensamento se desvanece e o seguinte surge com rapidez e subtileza. Mas existe um ritmo neste processo — e quando captamos este ritmo, conseguimos ver um "fosso" entre pensamentos: um "espaço" ou um nível de consciência onde os sentidos não nos distraem. O espaço entre pensamentos possui uma qualidade de

abertura que está muito próxima do vazio. Este espaço não se encontra enredado em discriminações ou obscurecimentos. Alcançá-lo é como mergulhar fundo no oceano; existe uma vasta quietude. Na superfície consegue haver inúmeras ondas, mas quando vamos ao fundo, existe uma paz e um equilíbrio profundos.

Este espaço entre pensamentos é como o intervalo entre este momento e o futuro: este pensamento já passou, mas o futuro ainda não chegou. Na verdade, esta presença de percepção não está envolvida com o passado ou com o futuro; nem sequer está envolvida com a nossa ideia habitual do presente. Contactar este espaço é como fazer uma viagem a outro mundo, e a qualidade da experiência é muito diferente daquilo com que nos deparamos habitualmente.

Assim que encontramos este espaço entre pensamentos, conseguimos expandi-lo numa experiência profunda e plena. À medida que expandimos a calma do espaço entre pensamentos, o Pensamento perde gradualmente a sua agitação e a natureza natural do Pensamento começa a revelar-se. Ao início, este estado é difícil de manter, porque o nosso Pensamento ainda tende a ser distraído pelos pensamentos. Mas à medida que desenvolvemos mais equilíbrio, o nosso Pensamento gravita mais facilmente para um nível mais profundo de percepção. Quando aprendemos a sustentar esta percepção por períodos cada vez mais longos, ela torna-se como uma luz interna, sempre radiante. Isto é a percepção intrínseca. Liberta-nos da confusão e da sequência habitual e aparentemente interminável de pensamentos.

Conseguimos expandir esta calma para lá dos nossos corpos, para lá até deste mundo, e conseguimos sentir a vastidão, a ausência de centro do espaço aberto. A nossa experiência torna-se viva, fresca, clara e positiva. Quanto mais profundamente entramos neste espaço entre pensamentos, mais poderosa se torna a nossa experiência.

Dentro do espaço entre pensamentos vemos que o próprio Pensamento é espaço, que é transparente e sem forma. Vemos que os nossos pensamentos também são abertos e sem forma. Uma vez que experienciamos diretamente este sentido de espaço aberto, já não estamos confinados nas caixas de conceitos, palavras e imagens que anteriormente restringiam a nossa experiência.

No espaço entre pensamentos existe apenas a qualidade cristalina da percepção pura. O passado e o futuro dissolvem-se, porque este espaço está para lá do reino dos conceitos... vasto, aberto, não se agarrando a nada, mas permitindo tudo.

Estudante: Além de falar sobre entrar no espaço entre pensamentos, o Rinpoche mencionou entrar no próprio pensamento. Poderia detalhar?

Rinpoche: Conseguimos aprender a manter simplesmente a nossa percepção no momento e apenas ser, sem criar qualquer separação entre o nosso "eu" e o pensamento. Esta é a forma de cortar através ou de penetrar um pensamento. Ao tentarmos analisar ou agarrar um pensamento, permaneceremos sempre fora dele. Mas os pensamentos não estão fora de nós; a realidade não está noutro lugar. Os pensamentos são um pouco como bolhas a subir no oceano. Dentro do próprio pensamento existe uma percepção ou clareza, leve e fresca. É importante contactar esta natureza interior do próprio pensamento.

Estudante: Se eu conseguisse compreender todos os meus pensamentos e ações, então...

Rinpoche: Mas isso exige alguém que seja extremamente consciente. Nós nem sequer nos lembramos de quantos pensamentos tivemos esta manhã antes de sairmos da cama. Mesmo quando tentamos contar os nossos pensamentos durante uma hora e ver quantos pensamentos positivos, negativos e neutros temos, não nos conseguimos lembrar deles; não nos conseguimos lembrar sequer dos pensamentos por trás dos pensamentos. Apenas uma pessoa verdadeiramente desperta consegue aprender a usar cada pensamento individual para desenvolver a percepção.

Estudante: Muitas vezes o Rinpoche diz para abandonarmos o pensamento discriminatório, mas a palavra para sabedoria é por vezes traduzida nos textos como "percepção discriminatória". Querem dizer algo diferente?

Rinpoche: Aquilo a que chamamos percepção discriminatória é muito diferente da nossa discriminação comum ou da "percepção de" algo; é uma percepção intuitiva que possui uma qualidade mais brilhante e elevada do que a percepção comum. É uma forma de cortar

a nossa dependência de palavras e conceitos. Esta percepção dá-nos outra forma de ver, outro ponto de vista a partir do qual encarar a experiência. A consciência humana normalmente só consegue ver uma ou duas dimensões de cada vez, mas com esta visão mais profunda, o passado, o presente e o futuro unem-se num único espaço. Todas as dimensões conseguem ser vistas de uma só vez.

Estudante: O que significa expandir o pensamento? Como consegue o próprio pensamento tornar-se meditação?

Rinpoche: Primeiro percebeis que um pensamento está a caminho. Deixai a vossa consciência entrar no pensamento, encontrai o seu núcleo, que é uma percepção quieta dentro do pensamento. Isso é ver. O próprio pensamento baseia-se na percepção: sem percepção, não existem pensamentos. Quando contactais essa percepção ou energia, expandi-a o mais que puderdes. Fazei desta expansão do pensamento um exercício. Ou olhai para a questão desta forma: um pensamento está aqui, o pensamento seguinte ainda não chegou; no preciso momento em que o pensamento presente desaparece, permanecei nesse espaço antes que o seguinte chegue. Isso é expandir; o próprio pensamento está a expandir-se. Praticai dessa forma. Assim que um conceito desaparece, esse é o lugar onde permaneceis.

Estudante: Pergunto-me se expandirmos esse pensamento e gostarmos tanto dele que nos possamos agarrar a ele... o que acontece então?

Rinpoche: Então isso é apego, manifestando-se como o pensamento seguinte. Quando estais a gostar de algo, estais a agarrar-vos; estais presos ali. Portanto, tendes este pensamento. Desta forma, estais a congelar a meditação. Essa é a noção errada. Deixai os pensamentos ir — agarrarmo-nos a eles perturba a meditação.

Estudante: Continuo sem compreender como permanecer no espaço entre os pensamentos.

Rinpoche: Para permanecerdes no espaço entre os pensamentos, abandonai qualquer qualidade forçada de concentração e aprendei a não fazer esforço. Quando conseguirdes desapegar-vos de qualquer ideia de preparação, mesmo a um nível mental muito subtil, podereis então meditar de forma muito natural, sem vos focardes em nenhuma

forma específica. Desta forma, o vosso Pensamento torna-se efetivamente espaço; a vossa consciência e o espaço tornam-se um só. A percepção é muito parecida com a luz, e a consciência com o espaço. Sem espaço não consegue haver luz.

A verdadeira natureza do Pensamento é livre de conceitos. Embora falemos de um espaço "entre", este "entre" não existe na realidade. Não há nenhum buraco específico, mas para apontar para esta experiência usamos palavras como "espaço" e "entre". No nível superficial, consegue haver muitas manifestações, mas num nível mais profundo e mais subtil, o Pensamento é totalmente aberto e silencioso.

Para contactardes com este lugar silencioso, não coloqueis a vossa meditação ou o vosso Pensamento num determinado "lugar". Limitai-vos a estar abertos, sem apego e sem centro. Uma vez que aprendais a contactar diretamente este nível mais elevado de percepção, sereis capazes, sem necessidade de lhes opor resistência, de controlar os vossos pensamentos e emoções de forma bastante natural, pois eles ficarão completamente infundidos por esta percepção. Quando fordes capazes de render o vosso Pensamento vinculado a conceitos e entrar neste espaço aberto e natural entre os pensamentos, a vossa percepção mais elevada funcionará sem interrupção e todo o vosso mundo consegue ser transformado.

Para Lá dos Significados

Quando a tentativa de encontrar um significado para as nossas vidas nos conduz a um interesse pelo caminho espiritual, cedo se torna claro que o "caminho espiritual" não significa o mesmo para todos. O que para um é a mais elevada mentalidade espiritual, é frequentemente o oposto para outro. Então, como encontramos o caminho correto? Podemos recorrer à filosofia em busca da resposta, mas a filosofia surge muitas vezes revestida de conceitos e teorias com as quais consideramos difícil relacionarmo-nos na nossa vida quotidiana.

Por vezes esquecemo-nos de que as teorias conseguem ser postas em prática. A filosofia, por direcionar a nossa atenção para questões que afetam o próprio cerne das nossas vidas, é frequentemente a porta de entrada para realizações mais elevadas. É por isso que é importante estudar os textos dos ensinamentos do Buda e os sistemas filosóficos

que se desenvolveram a partir deles. Estes constituem apenas formas externas, mas são também ferramentas valiosas — dão-nos os meios para alcançarmos o que está para lá das nossas limitações.

Dependemos das palavras porque é assim que os ensinamentos nos chegam... as palavras apontam as direcções e as etapas do caminho.

Existe sempre o perigo, contudo, de as formas externas se tornarem fins em si mesmas. Os conceitos e os significados exercem tal atracção sobre as nossas mentes conceptuais que é fácil ficarmos presos neles — ficarmos enredados nas palavras e perdermos de vista as mensagens que elas transportam. As formas externas de qualquer tipo, sejam as de um erudito ou as de um monge, conseguem ser armadilhas: conseguimos facilmente adotar a forma e perder o significado por trás dela. Conseguimos facilmente confundir o dedo que aponta com a lua. O caminho espiritual não significa necessariamente passar uma vida a estudar filosofia ou a falar sobre ensinamentos espirituais. Para que o caminho espiritual possua um valor real para nós, devemos realizar as suas verdades directamente.

Mas como aplicamos os conceitos altamente abstratos do Dharma às nossas vidas? A resposta reside na meditação. Não se trata de pensarmos sobre estes conceitos na nossa meditação; trata-se antes de, por meio da nossa meditação, chegarmos a realizações que nos ajudam a integrar os ensinamentos nas nossas vidas. Sentimo-nos inspirados a estudar estes ensinamentos para obtermos mais visões profundas e aplicações.

A meditação também utiliza estas mesmas realizações para nos ajudar a contactar uma percepção interior que conseguimos usar directamente. À medida que aprendemos a aceder a esta percepção, a barreira aparente entre a meditação e os nossos Pensamentos samsáricos desaparece.

O Pensamento é muito mais do que simplesmente o órgão no qual o pensamento surge. Por um lado, o Pensamento é o meio para desenvolver a meditação. No sentido mais amplo, a natureza do Pensamento é a meditação. A meditação é o processo de trabalhar com qualquer nível de Pensamento que estejamos a experienciar. O nível mais profundo é a experiência directa. Ela cede imediatamente lugar à

formação de imagens, e estas, por sua vez, conduzem à interpretação de conceitos. Este último nível de interpretações e conceitos é o que habitualmente consideramos o fundamento da nossa realidade, mas na verdade estes conceitos são de "segunda mão" — encontram-se muito distanciados da experiência direta.

Ao nível dos conceitos e das ideias, focamo-nos em significados, por vezes até procurando significados por trás de significados. Esta procura de significado é como perseguir palavras através do dicionário — uma palavra é explicada por outras palavras, que são explicadas por outras, e assim por diante. Mas um significado não é nada em si mesmo; possui valor apenas em relação a outros significados. Movermo-nos de conceito em conceito, cada um criado pelo anterior, é uma perseguição que desperdiça tempo e energia. Vistos desta forma, os significados assemelham-se ao *samsara*, uma palavra que implica o movimento circular de uma roda em constante rotação. Nunca conseguiremos ser livres até percebermos a inutilidade última de prosseguir este ciclo. Quando vemos que não temos de atribuir significados a nada, quando permitimos que as coisas sejam simplesmente como são, descobrimos nelas a sua natureza intrínseca.

Visto que a procura de significados apenas conduz a mais significados, como terminamos este ciclo? Como obtemos respostas sem formular perguntas? Talvez as respostas que procuramos se situem para lá dos conceitos, para lá das "respostas". Isto não significa que devamos parar de usar palavras, conceitos e significados, mas apenas que existe um ponto em que eles deixam de ser úteis.

Isto é particularmente verdade para quando tentamos procurar o significado na meditação. De facto, quando encontramos significado na meditação, algo está errado, porque rastejar o significado das experiências de meditação devolve-nos a esse ciclo inútil. Quando encontramos significados, não conseguimos penetrar para lá deles. Procurar significados apenas conduz a mais significados, mesmo na meditação.

Por isso, durante a meditação, não tenhais expectativas. Não tenteis chegar a lado nenhum nem alcançar nada. Objetivos fixos são apenas mais conceitos — são projeções mentais, viagens intelectuais,

e não conduzem a lado nenhum. A concentração meditativa não envolve uma atenção tão nervosa. A nossa meditação deve ser como ouvir um som distante e vazio; demasiada atenção apenas produz tensão.

Focarmo-nos em objetivos específicos, ansiar por resultados, impede a verdadeira concentração. Envolvemo-nos novamente em significados e avaliações: concentramo-nos na forma como estamos a seguir as instruções, em se a nossa meditação é boa ou má, clara ou confusa... embora tudo isto nada tenha a ver com a meditação em si.

No início, confiamo-nos frequentemente a sessões curtas de meditação formal que sentimos serem de algum modo "especiais". Este espaço de meditação é limitado, como o pequeno ninho de um pássaro. Deveríamos expandir a nossa ideia de meditação. A meditação não tem limites; os seus horizontes são tão amplos quanto nos permitirmos ver. Uma vez que aprendemos a manter os nossos corpos de forma equilibrada, tudo o resto flui facilmente — o ritmo da respiração natural, os olhos suaves e relaxados. Esta forma externa aprendemo-la e depois esquecemo-la; é útil apenas para promover um estado interior calmo e relaxado. Esta forma externa liga-nos depois a outro nível mais profundo.

A concentração meditativa alcança este nível mais profundo. Quando vamos para lá dos significados e das expectativas, descobrimos que a qualidade concentrativa esteve lá desde o início. Deixar ser é a própria meditação. Conseguimos assim sustentar esta abertura e este permitir... não apenas durante a meditação sentada, mas também na vida quotidiana.

Enquanto formos conscientes, conseguimos meditar — não existe um caminho específico que tenhamos de seguir. Existem várias técnicas úteis que conseguimos empregar, mas estas são todas apenas sugestões, símbolos que apontam o caminho. Quando alcançamos o cerne da meditação, não existem instruções. A meditação está em todo o lado. A meditação prolonga-se então para a vida quotidiana, e tudo o que fazemos é encarado desta mesma forma aberta e relaxada.

Na vida quotidiana, tal como na meditação, os nossos impedimentos básicos são os nossos conceitos e expectativas.

Compartimentamos as nossas vidas. Conseguimos, contudo, usar este processo que inter-relaciona sujeito e objeto como a nossa meditação. Cada situação — as nossas relações com o mundo, com o ambiente, os nossos amigos, a nossa família, o nosso trabalho — consegue ser integrada na nossa meditação.

Por exemplo, no meio do sofrimento ou da confusão, conseguimos permanecer com o sentimento e olhar para ele de todos os lados — após algum tempo, o Pensamento parece planar acima da nossa identificação com a carência ou com a dor. Estas emoções perdem então o seu caráter imediato, a sua agudeza. A meditação não recalca estas emoções; transforma-as, permitindo que o Pensamento se limpe. A experiência meditativa proporciona-nos assim uma visão profunda sobre outra forma de encarar a experiência, permitindo-nos substituir as nossas interpretações dualistas habituais por uma visão panorâmica. A nossa meditação consegue então ser aberta... uma experiência direta, livre de bloqueios por conceitos e interpretações.

Quando vamos para lá das nossas formas comuns de pensar, descobrimos um reino não conceptual, um reino de pura consciência. Situa-se para lá do condicional e do condicionado, para lá do nível samsárico comum. Esta experiência não deriva do processamento comum de informação recebida pelos nossos sentidos, nem deriva de nenhuma das atividades mentais que constantemente conferem "significado" à nossa experiência. É, em si mesma, uma experiência imediata. Por outras palavras, conseguimos libertar as nossas experiências da estruturação automática e da natureza limitadora dos nossos conceitos, imagens de si e apegos. Dentro de cada experiência singular, de cada percepção, encontra-se a semente da iluminação. Está a todo o tempo acessível para nós.

A experiência consegue, então, tornar-se significado em si mesma — um significado que se revela não em palavras ou conceitos, mas na qualidade das nossas vidas, na beleza e valor intrínsecos de todas as coisas. Quando as nossas ações surgem naturalmente de uma celebração do viver, todos os conceitos desaparecem. Tornamo-nos o próprio significado, iluminados por toda a existência.

Consciência

À medida que desenvolvemos a nossa meditação, a nossa percepção aumenta gradualmente. O **Pensamento** limpa-se naturalmente de confusões e insatisfações, e tocamos numa clareza meditativa, numa percepção que está lá independentemente de para onde vão os nossos pensamentos, independentemente do que ocorra. Assim que nos abrimos a esta percepção, encontramos força e uma verdadeira confiança em nós próprios: não uma confiança arrogante, mas um sentimento positivo que é verdadeiramente integrado e equilibrado. Todas as nossas decisões surgem sem esforço; todas as nossas ações brotam naturalmente desta percepção profunda e nutritiva.

A nossa ideia habitual de percepção, contudo, encontra-se vinculada a uma associação com objetos. A tendência comum do **Pensamento** é olhar para a frente, antecipar e formar imagens mentais — um tipo de percepção que é sempre orientada para o objeto. Esta é a percepção "samsárica" — um padrão de antecipação e de vigilância: vigiamos os nossos conceitos, os nossos sentimentos, o nosso passado, o nosso futuro.

A percepção comum é fechada e unidimensional — neste nível inferior de percepção, as nossas ações, embora possam não nos parecer, são notavelmente previsíveis. Este é um nível de jogo programado, onde a nossa percepção se contrai dentro de um labirinto de pensamentos e imagens que apoiam continuamente os mesmos jogos e padrões. Apenas com um Pensamento quieto, um Pensamento percetivo, conseguimos ver estes padrões em ação e pará-los. Esta é a prática da atenção plena, de estar muito consciente, a cada momento, exatamente do que está a acontecer em todos os aspetos das nossas vidas. A atenção plena exige uma observação perspicaz, mas deve ser livre de interpretações e de julgamentos passageiros. Praticar a atenção plena desenvolve a nossa percepção comum até ao seu nível mais subtil; com esta percepção, conseguimos proteger-nos contra o sermos retirados do equilíbrio pelos nossos pensamentos e emoções.

Ao desenvolvermos a atenção plena, conseguimos ir para lá das nossas formas dualistas habituais de pensar. Podemos ter uma ideia de não dualidade, mas ela não é muito útil para nos levar para lá do

dualismo, pois até o conceito de não dualidade nos separa da experiência. O conceito de não dualidade na verdade fortalece, assim, o nosso quadro de referência dualista. Tudo o que habitualmente pensamos ou fazemos situa-se dentro de uma ideia, dentro de uma estrutura de pensamento; a nossa percepção é limitada. Permanecemos neste nível de compreensão até que chegue o momento em que contactamos uma percepção mais ampla que não se preocupa com o sujeito ou o objeto, uma percepção para lá da nossa compreensão cognitiva. Esta percepção é a melhor proteção de todas; através dela, todo o nosso ser se protege naturalmente.

Por baixo do nível superficial dos jogos encontra-se uma percepção clara e bela, uma percepção que não é de nada, mas que é abertura total. No entanto, ir para lá da ideia em direção à própria experiência constitui um salto difícil. O primeiro obstáculo é a orientação subjetiva do Pensamento — o observador, o vigilante independente. Raramente transcendemos esta parte do nosso Pensamento egóico, porque é o observador que nos dá o sentido de sermos "reais". Mesmo na nossa meditação, somos retidos por este sentido de identidade, a parte conceptual das nossas mentes que diz "este sou eu", que "faz" a meditação, que "tem" uma experiência.

Quando procuramos ou enfatizamos experiências de meditação, agitamos uma qualidade de ganância que traz o nosso Pensamento samsárico para a própria meditação. Atribuímos significados a uma visão profunda, destruindo-a ao transformá-la num objeto dentro de uma estrutura dualista. Ao tentarmos agarrar-nos à experiência, cortamo-la.

Até os sentimentos elevados e radiantes que conseguimos ter na meditação, embora possam ser positivos e de abertura, tornam-se facilmente impedimentos quando passamos a encará-los como "objetivos" da nossa meditação. Quando isso ocorre, tendemos a saltar por cima da totalidade da experiência, dividindo-a em detalhes com os quais os nossos Pensamentos se sentem familiarizados. Centramo-nos na imagem, nas cores, nos pontos altos emocionais. Mas estas manifestações são apenas o refluxo ilusório, o "resíduo" da experiência. Eventualmente percebemos que, quando fixamos a nossa visão nas formas familiares do nosso mundo samsárico, tudo o que

encontramos ou alcançamos apenas consegue repetir as nossas experiências anteriores. Estamos a cortar o nosso contacto com algo maior, mais profundo, mais aberto.

Ajuda lembrar que a percepção que procuramos acabará por chegar; tudo o que temos de fazer é parar de nos agarrar e deixar até as belas experiências passar. Não penseis nelas; não espereis nada. Limitai-vos a deixá-las ser — vigiai-as surgir, manifestar-se e desvanecer-se. O vosso nível de concentração aprofundar-se-á à medida que a vossa necessidade de ganância e discriminação se extinguir.

Existem vários exercícios que ajudarão a aumentar a percepção. Estas técnicas, contudo, são apenas ferramentas. Ajudam a tornar possíveis certas experiências, mas as experiências não dependem das técnicas. As técnicas funcionam porque as experiências já estão connosco, sempre acessíveis.

Sempre que surge um pensamento, normalmente sentimos a necessidade de o rotular e identificar. Tentai parar este processo. Embora consigais sentir o pensamento, vê-lo e experienciá-lo a acontecer, o próprio pensamento é uma projeção do "observador". O pensamento não se encontra separado do "observador".

Para compreenderdes isto, limitai-vos a vigiar o fluxo de imagens mentais passar pelo vosso Pensamento. À medida que as projeções de imagens do passado e do futuro passam, cortai entre elas, não olhando para os pensamentos e imagens, mas olhando para "quem" está a vigiar os pensamentos. Tentai desenvolver um sentimento para os pensamentos a vigiar o "observador".

Quando enfrentais o "observador" diretamente, a vossa percepção e o "observador" tornam-se um só. Não existe um eu para vigiar nada. Existe apenas o vigiar, apenas o processo. Não há sujeito e objeto. O processo é a experiência... ou, poderíeis dizer, percepção pura.

Observar o Pensamento com cuidado mostra que o Pensamento manifesta os nossos objetos de experiência diretamente. O sujeito e o objeto ocorrem no Pensamento em simultâneo, e ambos são manifestações do Pensamento. Não há posição onde se apoiar, nada a investigar. Não há nada para olhar para trás ou para a frente.

Não ter posição, não ter identidade, não ter nada com que se relacionar, consegue parecer muito assustador — mas para estarmos assustados precisamos de ter algo de que ter medo. No momento particular em que atingimos este estado de não ter "nenhuma posição", já não estamos sob o domínio do ego; os nossos corpos e Pensamentos estão totalmente abertos e recetivos. O perigo consegue surgir apenas quando duas coisas chocam. Mas neste momento de percepção pura, para lá do dualismo, já não existe divisão em sujeito e objeto; não consegue haver inimigo; não consegue haver nada a temer.

Mas como conseguimos existir sem os suportes dos nossos conceitos? Como consegue uma tal existência ter qualquer significado para nós? É difícil ao início aceitar que conseguimos existir sem pensamentos. No entanto, conseguimos começar a ver esta possibilidade quando na nossa meditação aprendemos a contactar um estado silencioso por entre os nossos pensamentos. Conseguimos olhar para este fundo de agulha; este é o espaço em que nos devemos concentrar. No preciso instante em que um pensamento se desvanece, captai a energia da qualidade de visão nesse espaço. Limitai-vos a permanecer nessa energia entre o passado e o futuro.

Uma palavra de cautela consegue evitar a confusão. Conseguimos chamar a este momento entre o passado e o futuro o presente, mas ao fazê-lo estamos apenas a apontar. Em verdade, o presente não existe, porque o presente é sempre o produto de a consciência estar percetiva de algo. O mesmo se consegue dizer sobre o conceito de tempo. Através da conceptualização e da interpretação da nossa experiência, criamos a ideia de tempo. Necessitamos deste sentido de tempo para termos experiência. Quando unimos o sujeito e o objeto da experiência, vamos para lá do "estar percetivo de"; transcendemos o nosso Pensamento comum. Já não estamos então presos no tempo, na identidade ou nas suas associações.

Deixar ir todos os pensamentos e imagens, deixá-los ir para onde quiserem, revela que não há nada por trás, nenhum vigilante independente, nenhum professor a observar os seus alunos no trabalho. Não há nenhum comentador a relatar e a julgar por trás dos pensamentos. Não há absolutamente nada "por trás", nem sequer um "eu"... apenas um presente imediato, genuíno. Por outras palavras, não

há fluxo de tempo, não há passado, presente ou futuro. Tudo está no momento.

Quando as imagens entrarem no vosso Pensamento, contornai-as. Permanecei com a energia, a qualidade de visibilidade, do próprio pensamento. Gradualmente, tateai uma abertura que faz parte do pensamento, um lugar vazio. Vede esta abertura e expandi-a. Neste tempo de "ver" é importante também escutar. Quando vemos desta forma, sentimos como se estivéssemos a ouvir com os olhos; a qualidade de visão torna-se uma qualidade de audição quando mantemos os olhos soltos e relaxados. Agora permanecei nesse lugar. No instante em que os pensamentos e os conceitos surgirem, tentai ver a sua qualidade de vivacidade.

Cada pensamento individual possui um núcleo de energia, um centro de poder e percepção que conseguimos encontrar facilmente assim que pomos de lado as ideias de fazer ou alcançar. A energia no centro simplesmente abre-se a si mesma. Isto é o ser. O ser não necessita de melhorias; não necessita de fazer ou de mover. O ser não é passado, não é futuro, nem sequer presente. No entanto, conseguimos expandir este estado de percepção. Primeiro encontrais os pequenos fossos, os pequenos pontos de entrada que aprendereis a reconhecer. Depois tornai estes fossos maiores, até que se expandam na totalidade. Ao início descobrireis que estais a vigiar, a relacionar-vos com a situação. Mais tarde conseguis envolver a totalidade do corpo e do **Pensamento**; tudo se torna parte da percepção. Conseguis expandi-la para lá do vosso corpo, para lá da sala. Não existem limites para ela. Vós sois um com a vossa experiência.

Essa é a prática de meditação: expandir, contrair e expandir novamente este estado de percepção.

Esta percepção pura não pertence a absolutamente nada, não nos pertence a nós, a nenhum lugar ou a nenhum tempo. Ninguém a possui. É completamente aberta, uma nova dimensão. Este nível universal de percepção inclui tudo — a consciência individual abrange toda a consciência. Nada é rejeitado ou excluído; tudo é claro. Tornamo-nos muito claros, totalmente equilibrados.

À medida que esta percepção intrínseca é expandida, descobrimos que agimos harmoniosamente em cada situação de vida. Já não prejudicados por concepções de como as coisas deveriam ser, conseguimos ser eficazes de formas inimagináveis. Estando em unidade com cada situação, respondemos em total harmonia. A nossa percepção possui uma qualidade dinâmica, equilibrando-nos de uma forma que permite às nossas energias fluir livre e harmoniosamente.

Neste estado relaxado, meditativo, entramos na plena riqueza e profundidade da experiência. Esta é a beleza e o potencial do ser.

A Ilusão do Agora

Fala-se muito hoje em dia sobre a importância de viver no presente, sobre a importância do "aqui" e do "agora". Mas existirá na verdade algum "agora"? Quando olhamos com muito cuidado para o que é exatamente o "agora", conseguimos concluir que ele não existe. Conseguimos ver que não existe "presente". Ao início isto parece absurdo: eu tenho pensamentos agora, e eles acontecem-me aqui. Qualquer experiência que esteja a acontecer está obviamente a acontecer agora. Eu estou aqui; vós estais ali. Consigo falar convosco; conseguis falar comigo. Não há dúvida de que ambos nos consideramos reais. Isto é tudo muito simples.

No entanto, a realidade é diferente para cada um de nós. Do meu ponto de vista vejo uma coisa, do vosso vedes outra. Da minha perspectiva, eu sou o sujeito da experiência e vós sois o objeto. Para vós, naturalmente, isto inverte-se. Nenhum de nós experiencia exatamente a mesma realidade. Mesmo que tentemos duplicar, de forma absolutamente precisa, as circunstâncias de uma experiência específica, ela nunca seria exatamente a mesma. Mesmo que conseguíssemos "dar" a outrem a nossa experiência, a experiência não seria a mesma para essa pessoa, pois ela encará-la-ia a partir da sua própria perspectiva. As nossas experiências, as nossas realidades, dependem da nossa consciência individual. E quão estável é essa consciência? As drogas, a doença, a febre, o calor, a fadiga, tudo consegue afetar profundamente os nossos **Pensamentos**.

Conseguimos ver dragões, ou padrões coloridos, ou a sala a mover-se. Sabemos que estas experiências não são reais... mas o que é real?

As nossas sensações, percepções, pensamentos, reconhecimentos, memórias, experiências, sentimentos, conceitos, emoções: tudo se molda num padrão, exatamente como a estrutura de uma flor é um padrão. Quando desmanchamos uma flor para ver como é feita, deixa de ser uma flor. De forma semelhante, quando separamos a nossa experiência nas suas "partes", deixa de ser a mesma experiência.

A nossa experiência comum cai num padrão dualista: dividimos o mundo no experienciador (Eu, o sujeito) e naquilo que é experienciado (isso, o objeto). Assim que temos uma experiência particular, o Eu (o sujeito) pensa sobre a experiência ou, de alguma forma, pondera sobre ela (o objeto). Mas os nossos pensamentos são apenas reflexos da experiência, não conseguem ser a própria experiência. Em vez de serem "fotogramas" únicos de experiência, as nossas experiências sobrepõem-se umas às outras.

Ao tentarmos classificar e ordenar a experiência, criamos apenas uma confusão de camadas e divisões. Podemos culpar as complexidades da vida moderna por esta confusão. Por isso, tentamos simplificar as nossas vidas ao abdicarmos das nossas responsabilidades, a fim de vivermos no "presente". Mas este viver no "presente" continua a revelar-se um apego à experiência, continua a ser um sujeito a examinar um objeto. As nossas próprias ideias sobre o que significa "estar no presente" ou estar aqui "agora" ganham raízes e enredam-nos com as suas complexidades. Onde está este Pensamento, o meu Pensamento no qual acredito que as ideias e as experiências ocorrem?

Os pensamentos existem; possuímos um sentido do presente; possuímos consciência. Mas quando tentamos precisar a experiência real que estamos a ter, não conseguimos encontrar nada na nossa descrição da experiência que seja efetivamente real. O que encontramos nunca é a realidade da experiência, mas sim apenas algum conjunto de conceitos que formámos sobre a nossa experiência. Quando tentamos viver no "presente", propomo-nos ir para lá dos conceitos, para lá do tempo, para lá das nossas experiências habituais,

mas tudo o que fazemos na nossa sincera antecipação é reforçar o nosso Pensamento dualista.

Então, como é possível ir para lá desta superfície, ou reino relativo, quando até o desejo de ir para lá dele se revela um impedimento para o fazer? O primeiro passo é perceber que todas as coisas pertencentes ao reino relativo, incluindo a linguagem, as ideias e os conceitos, são formas como as nuvens no céu. Parecem sólidas; possuem diferentes feitios; movem-se de um lado para o outro; no entanto, não são assim tão diferentes do céu onde flutuam. Da mesma forma, fazemos formas a partir das nossas diferentes experiências por meio das nossas emoções, das nossas imagens e dos nossos conceitos. Desenvolvemos "enredos" que se assemelham aos dragões de nuvens que se contorcem pelo céu. Normalmente encaramos estas experiências de "nuvem" como se fossem objetos reais, separados de nós. Mas quando compreendemos que elas são manifestações superficiais, conseguimos relaxar e contactar o espaço subtil para lá dos conceitos tipo "nuvem" e das emoções tipo "nuvem", o espaço onde não existe a dualidade de sujeito e objeto.

Ao início é difícil aceitar que este espaço vazio exista. Como não desenvolvemos o género de percepção que é exigido, temos dificuldade em compreender a experiência. Por isso, primeiro precisamos de obter uma compreensão intelectual; depois conseguimos abrir-nos à experiência real através da meditação. Num caso, a compreensão intelectual apoia a experiência; no outro, a experiência inspira uma compreensão mais profunda. Elas aprofundam-se juntas, em apoio mútuo.

A nossa compreensão intelectual é um mecanismo de teste, que desenvolve um meio de provar as coisas de uma forma lógica. Esta é uma faculdade importante — mas a partir de um certo ponto torna-se cada vez menos fiável, porque os conceitos e a lógica levam-nos apenas até ali. Apenas a experiência nos consegue levar para lá das imagens, para lá dos conceitos e das palavras, para lá do tempo. Mas esta não é a nossa ideia habitual de experiência: é a percepção pura.

A meditação ajuda-nos a deixar que os nossos conceitos e ideias cedam a esta percepção aberta. Na meditação fazemos o nosso contacto

mais próximo com o nosso lado experiencial, onde a iluminação, a consciência mais elevada, se encontra. Quando passamos diretamente para qualquer momento, quando dissolvemos as formas ou "nuvens" de conceitos e cedemos à experiência pura, descobrimos o nosso grande recurso, o espaço iluminado. Conseguimos extrair a nossa experiência para encontrar este grande tesouro que reside dentro de cada pensamento.

Assim que esta compreensão surge, tudo faz parte da meditação. Estamos centrados no caráter imediato da experiência e, no entanto, continuamos a participar nas suas formas externas, usando conceitos, gestos e assim por diante, para manifestar a nossa experiência interior. Esta compreensão é a verdadeira integração, uma ligação genuína de todo o nosso ser com a realidade da experiência, com o "agora" que é ilimitado pelo tempo ou pelo espaço.

É possível descobrir esta "realidade", este "agora", durante a meditação. Encontramo-lo no espaço tanto dentro como entre os pensamentos: este espaço é um "fundamento" imóvel e quieto, que é a base da consciência. Este "fundamento" é totalmente recetivo; toda a informação dos nossos sentidos assenta ali, como sementes espalhadas num campo. Estas "sementes" incluem todas as experiências e todas as ações mentais, positivas ou negativas; todas são plantadas neste "fundamento". Quando as condições são as corretas, as "sementes" germinam. Este germinar, este saltar para a vida, é o cumprimento do karma. O "fundamento" para cada um de nós é o mesmo. O karma, então, é o impulso que transforma esta consciência de fundamento na consciência única de cada indivíduo, dando origem à consciência individualizada do samsara.

A consciência, tomada por si só, não possui características determinantes. Conseguimos dizer que este é o seu aspeto "nirvânico". No entanto, conseguimos dizer o mesmo para a consciência "samsárica"... a única diferença é que, no reino samsárico, os pensamentos criam um dualismo, um sentido de sujeito e objeto e um sentido de separação entre eles.

O nosso "agora" habitual discrimina entre um "este" momento de novidade e um "aquele" momento de novidade. Por isso, antes de

podermos experienciar efetivamente a "presença da percepção", é necessário transcender estes conceitos e este processo de discriminação. Até lá, nunca conseguiremos ter a certeza se a nossa consciência está a revelar a realidade ou a ilusão.

Existe uma história sobre um pastor que desejava aprender a meditar. Ele estava, contudo, a deparar-se com dificuldades, porque passara toda a sua vida a cuidar de vacas e conhecia apenas os hábitos dos animais nos campos. Um dia, o seu professor, Nagarjuna, perguntou-lhe como estava a progredir a sua prática de meditação. O pastor respondeu que, sempre que tentava meditar, as faces das suas vacas continuavam a entrar-lhe no **Pensamento**. Então Nagarjuna perguntou: "Consegues pensar de forma ainda mais vívida sobre o que vês? Praticarias esta visualização durante seis meses?". O homem respondeu que sim. Todos os dias, durante oito horas, o pastor concentrava-se intensamente na visualização da face de uma vaca. Após seis meses, a face do homem tornou-se exatamente igual à de uma vaca. Até lhe cresceram cornos! Quando Nagarjuna regressou e disse ao pastor que estava na hora de deixar a sua cabana, o homem respondeu que não conseguia, porque os seus cornos eram demasiado grandes para passar pela porta. Então Nagarjuna disse-lhe para meditar novamente da mesma forma, mas para visualizar uma vaca sem cornos. Passados alguns dias, os cornos desapareceram e o homem conseguiu deixar a sua cabana. Neste ponto, Nagarjuna sentiu que o pastor estava pronto para receber os ensinamentos mais elevados.

É desta forma que a consciência funciona. Consegue criar uma ilusão e transformar o mundo em samsara. No entanto, a mesma consciência consegue perfurar a ilusão e o mundo é realizado como nirvana. O meio para fazer uma coisa ou outra reside completamente dentro de nós, e a escolha é unicamente nossa.

QUINTA PARTE

O Dharma Vivo

O Dharma Interior

Durante muitas vidas ignorámos o nosso potencial de despertar e seguimos, em vez disso, as exigências do nosso ego. Existe um momento, contudo, em que se torna claro que as nossas buscas egoístas nos conduziram apenas ao tédio, à ansiedade e à frustração. Podemos então começar a procurar uma satisfação mais duradoura, e esta busca consegue conduzir-nos ao Dharma, os ensinamentos do Buda.

No entanto, o nosso interesse inicial no ensinamento possui frequentemente um lado egoísta. Podemos esperar conseguir aliviar de algum modo o nosso tédio e frustração ao participarmos num modo de vida "exótico", ou podemos recorrer ao Dharma para resolver todos os nossos problemas, para nos tornar felizes e nos libertar da confusão e da depressão. Por isso, ficamos frequentemente desiludidos quando as nossas vidas não se tornam subitamente radiantes e realizadas.

Como possuímos inúmeras expectativas em relação ao Dharma, é fácil perder o interesse quando não existem resultados imediatos... descobrimos que é necessário esforço para perseverar no caminho para a iluminação. Somos facilmente seduzidos e desviados da nossa busca pelos amigos, pela família e pelos nossos próprios desejos. É fácil ficarmos presos entre os nossos desejos de usufruto e as nossas tentativas de seguir os ensinamentos e de fortalecer a nossa prática. Por esta razão, assim que encontramos um ensinamento que nos consegue ajudar, é importante que permaneçamos com ele, que mergulhemos no Dharma tanto quanto conseguirmos. Ao fazermos isto, percebemos a verdadeira natureza dos ensinamentos e descobrimos que o Dharma é um modo de vida no qual os desejos egoístas não possuem significado nem atração.

Certa vez, o Buda instruiu o seu primo, Nanda, a estudar e a praticar o Dharma de forma mais profunda, mas Nanda recusou, dizendo que não tinha tempo. "Quero estar com a mulher que amo. Além disso, não gosto de estudos nem de disciplina." Então o Buda respondeu: "Bem, então vem fazer uma curta viagem comigo; existe um lugar que eu gostaria que visses."

Nanda concordou com a viagem, desde que não se ausentassem por muito tempo. E assim o Buda voou com Nanda para um dos reinos celestiais. Deixou então o seu primo a olhar ao redor, enquanto ele próprio foi meditar num bosque próximo.

Por todo o lado para onde Nanda olhava, existiam palácios a cintilar com luzes iridescentes. Homens principescos acompanhados por belas damas deambulavam aqui e ali, dançando, escutando ensinamentos e caminhando em jardins de prazer onde os jograis tocavam. Quando Nanda olhou para cima, viu donzelas celestiais a voar pelo ar. Ficou tão estupefacto com a beleza do lugar que não reparou que tinham passado muitas horas. Mas reparou que, enquanto todos os outros tinham uma companhia, ele estava sozinho, a observar do lado de fora. Depois reparou em cinco donzelas, mais belas do que todas as outras juntas, a entrar num palácio. Não se viam homens por perto, por isso ele dirigiu-se a elas e disse: "Vós sois as únicas mulheres solteiras que vi. Estou curioso; quem sois?". E elas responderam: "Oh, estamos à espera de um certo jovem que está a começar a interessar-se em praticar o Dharma. Como ele está a criar karma positivo, nascerá aqui." "Quem é esse homem de sorte?", perguntou ele. "O primo do Buda", responderam elas. Nanda ficou tão radiante com a resposta que correu de volta para onde o Buda estava a meditar e pediu para ser aceite como estudante.

Como nós, ao início Nanda não se sentia atraído pelo Dharma em si; o seu interesse situava-se naquilo que conseguia tornar a sua vida mais agradável. Mais tarde, contudo, à medida que desenvolvia a sua prática, descobriu que a profundidade e a beleza do Dharma ultrapassavam a glória dos reinos celestiais. Tendo transmutado os seus apegos mundanos, atingiu a iluminação.

Praticar o Dharma é mais difícil para nós, porque vivemos em tempos mais difíceis. Hoje em dia, como toda a gente luta por usufruto, dinheiro, poder ou posição, existe muito para nos distrair. Seguir o Dharma requer paciência, esforço e disciplina; requer tempo para desenvolver a compreensão e a destreza na meditação. Mesmo quando possuímos a motivação para praticar, conseguimos não ter o tempo ou a oportunidade. Ou conseguimos não encontrar um professor em quem possamos confiar. Restam alguns professores

verdadeiros nesta era sombria do Kali Yuga, mas existem muitos outros que conseguem desperdiçar o nosso tempo. Conseguem dar-nos aquilo que pensamos ser ensinamentos muito impressionantes ou até poderes, mas estes conseguem não ter qualquer valor real no fim.

Existe uma história sobre um homem que guardava cabras para ganhar a vida. O seu trabalho era extenuante e parecia-lhe sempre que nunca tinha o suficiente para comer, pelo que ganhou o hábito de roubar o leite das cabras antes de levar os animais para casa para serem ordenhados pelo seu proprietário. Ele certificava-se sempre de tirar mais do que o suficiente, para não ter fome mais tarde. Todos os dias ordenhava as cabras, bebia o que conseguia e atirava o resto para o rio que corria junto à gruta onde se abrigava.

Ora, existia uma família de Nagas que vivia no rio, e os Nagas adoram leite de cabra. O rei dos Nagas pensou que quem quer que oferecesse tanto leite precioso deveria estar a fazê-lo por uma razão, por isso apareceu uma noite ao pastor e perguntou: "Por que razão nos oferece este alimento maravilhoso?". Disse o pastor: "Eu sou um homem muito grande; portanto, alimento-vos." O Naga respondeu: "Querido mestre, o que vos posso então oferecer? Consigo dar-vos quaisquer poderes que gostásseis." O pastor, radiante, disse: "Gostaria de ser capaz de me sentar no ar; atrairei então muitos discípulos devido à minha capacidade." O Naga respondeu: "Bem. Organizarei isto para vós se continuardes a fornecer-me leite de cabra. Sempre que derdes ensinamentos, conseguis sentar-vos nas minhas costas, mas eu permanecerei invisível para todos os outros."

Espalhou-se a notícia da capacidade do pastor se sentar no ar, e muitos aldeões vieram para receber ensinamentos dele. Embora os seus ensinamentos fizessem pouco sentido, muitas pessoas adoravam-no devido ao seu "poder".

Quando o grande Pandit Nagarjuna ouviu falar deste pastor, veio vê-lo. O Naga, percebendo que um mestre tão realizado como Nagarjuna seria capaz de o ver, fugiu rapidamente, deixando o pastor cair desamparado no chão. Desiludidos e desgostosos, todos os discípulos se foram embora.

Como o pastor, conseguimos parecer ganhar certos poderes ou capacidades por algum tempo, mas não se consegue depender de um poder que provém de outra pessoa. O verdadeiro poder é a capacidade de controlar os nossos Pensamentos e emoções, e isto só se consegue alcançar por meio dos nossos próprios esforços.

Como a verdadeira experiência da iluminação apenas consegue surgir através das nossas próprias ações, devemos fazer com que tudo o que fazemos contribua para o nosso crescimento. Até as atividades comuns, tais como trabalhar na cozinha ou numa fábrica, oferecem uma oportunidade para desenvolvermos a nossa percepção e a nossa vontade de servir os outros. Nunca há falta de oportunidade para nos testarmos, para nos enfrentarmos, para sermos honestos e sinceros. A verdadeira devoção, a confiança e a aceitação começam nos nossos próprios corações. Mais tarde, quando tivermos de enfrentar situações difíceis, não esqueceremos os ensinamentos da nossa compreensão interior; estas dificuldades transformar-se-ão em novas oportunidades para crescer e para despertar interiormente.

Existiu outrora um jovem monge chamado Paka Trubangwa. Ele não sabia ler, por isso o seu professor disse-lhe para passar os dias a limpar o templo. Em vez de estudar os textos, passou anos a limpar, a limpar e a limpar. Foi-lhe dito que, enquanto limpava, deveria repetir: "o pó desapareceu; o cheiro desapareceu". Um dia ele pensou: "O que é o pó?". Nesse momento compreendeu que o verdadeiro pó são as nossas emoções que nos limitam. Quanto mais repetia as palavras, mais percebia a natureza da existência.

É a nossa motivação, a nossa concentração, a nossa atenção plena que é importante; conseguimos transmutar tudo o que fazemos, transformando o pó em ouro. Na maioria dos casos, se alguém nos dissesse para não fazermos nada a não ser limpar um templo, sentiríamos ressentimento. Mas quando aceitamos todos os aspetos da vida, descobrimos que conseguimos aprender com qualquer situação. O Dharma torna-se efetivamente uma parte de nós, e nós tornamo-nos uma parte do Dharma. A força chega, e o encorajamento e a confiança seguem-se.

O lama tibetano do século XVIII, Jigmay Lingpa, disse uma vez: "Embora possais ter adquirido grande conhecimento e sabedoria através de anos de estudo e prática, e embora possais ter aprendido a ser pacientes e a praticar vigorosamente a meditação, ainda assim podereis estar longe de atingir a iluminação. Só se consegue atingir a realização última através de uma devoção sincera e de uma confiança total nos ensinamentos e no professor."

A confiança e a devoção, quando combinadas com a percepção da responsabilidade que temos para com os outros, conduzem à verdadeira compaixão por todos os seres vivos e, portanto, à iluminação. A devoção e a compaixão complementam-se mútua e harmoniosamente e apoiam a nossa prática. Quando a nossa compaixão é suficientemente forte, inspira a nossa devoção; e quando possuímos tanto a devoção como a compaixão — uma abertura amorosa por toda a vida senciente —, existe equilíbrio e harmonia.

É muito simples. A devoção e a compaixão conseguem levar-nos para muito perto da realidade absoluta. A devoção abre o coração, onde reside a nossa energia ou percepção essencial, manifestando-se como a nossa orientação interior. Devoção significa render-se a esta energia mais elevada, a esta percepção pura. A rendição exige abertura, permitindo que o Dharma chegue aos nossos corações. A compaixão fornece a porta.

Assim que nos conseguimos abrir, todos os conceitos dualistas se dissolvem como nuvens. Aceitamos cada parte da nossa experiência, porque tudo é visto como apropriado e harmonioso. Conseguimos ainda ter de enfrentar muitos obstáculos, mas aprendemos a aceitar as nossas falhas com gentileza. Assim que aprendemos a abrir-nos através do Dharma, descobrimos que o Dharma é em si mesmo o nosso guia de confiança, o nosso amigo e companheiro sempre presente. Ao abrirmo-nos, reconhecemos os ensinamentos do Buda em toda a nossa experiência.

Tudo faz então parte do Dharma. Quando o Dharma entra nos nossos Pensamentos, nos nossos corações e nos nossos sentimentos, e flui através da nossa corrente sanguínea, nós somos o Dharma vivo. Esta compreensão é o Dharma interior; não existem paredes entre nós

e o Dharma. Isto, descobrimo-lo, é uma rendição à nossa própria e verdadeira natureza.

Refúgio

O primeiro e mais fundamental passo no caminho budista é tomar refúgio no Buda, no Dharma e na Sangha, a Assembleia Espiritual. Isto indica que aceitamos estas Três Joias como os nossos verdadeiros guias e protetores ao longo do caminho para a iluminação.

Tomamos refúgio no nosso próprio mestre como uma manifestação do Buda. Tomamos refúgio no Dharma, nos ensinamentos tal como representados pelos escritos e comentários no cânone budista. Tomamos refúgio na Sangha, os nossos companheiros de viagem no caminho — passados, presentes e futuros —, cuja própria prática e esforços continuamente nos encorajam.

É natural começar por seguir aquilo que acreditamos ser espiritualmente superior a nós. Na maioria dos aspetos, isto é bom; aprendemos a dar menos ênfase aos nossos próprios desejos, a respeitar as necessidades dos outros, a ser fiéis. Mas só podemos aprender até certo ponto com mestres e livros; finalmente, precisamos de nos abrir à nossa própria compreensão, de realizar as verdades espirituais a partir da nossa experiência interior. Quando nos abrimos genuinamente, estabelecemos a nossa relação interior com o Buda, o Dharma e a Sangha. Começamos a acordar para a iluminação.

As ações "espirituais" são aquelas que acontecem naturalmente quando agimos com um coração aberto. No entanto, os ensinamentos apenas apontam o caminho para esta abertura, e não é fácil viajar para onde os ensinamentos apontam. Muitos aprendem a "agir" de acordo com os ensinamentos; não tantos aprendem a vivê-los realmente.

Por exemplo, os ensinamentos dizem para abandonar o ego. Podemos talvez tentar abandonar o nosso "interesse próprio" juntando-nos a um grupo espiritual ou passando o nosso tempo a estudar as escrituras. Mas o ego sente-se tão em casa numa biblioteca ou até num mosteiro como num cinema — talvez até mais. Há muitos que têm muito orgulho no seu conhecimento, nas suas visualizações, meditações, iniciações, *sadhanas*, mandalas. E há até aqueles que se orgulham das suas experiências religiosas.

A iluminação, contudo, nada tem a ver com conceitos ou aquisições. O verdadeiro abandono do ego ocorre quando vemos que não há diferença entre o "interior" e o "exterior", quando encontramos a sabedoria do Buda dentro de nós mesmos. No nosso nível samsárico, podemos supor que o Buda descobriu alguma sabedoria extraordinária que podemos colher dos ensinamentos que deixou para trás.

Mas o Buddhadharma não é esse tipo de ensinamento. O que o Buda realizou há séculos está dentro da própria consciência; nada na sua realização lhe pertencia. A qualidade da iluminação está sempre lá, sempre acessível.

Alguns poderiam dizer que procurar as verdades espirituais dentro de nós mesmos é egocêntrico e egoísta, e que a ausência de ego e o altruísmo residem em trabalhar para os outros no mundo. Mas até encontrarmos a nossa verdade interior, o nosso trabalho no mundo girará sempre em torno de "nós mesmos". Enquanto pensarmos sobre o mundo em termos de "eu" e "outros", as nossas ações serão egoístas. O nosso "eu" segue-nos para onde quer que vamos, pelo que os resultados positivos serão limitados.

Antes de podermos ajudar os outros, precisamos de encontrar tanta força dentro de nós mesmos quanto pudermos. Podemos encontrar esta força permitindo que o Buda e o Dharma ganhem vida dentro de nós. A maioria de nós, no entanto, ainda não é capaz de experienciar esta verdade interior. Podemos tentar, mas, por agora, parece que temos de viver no nível mais superficial, orientado para o sujeito-objeto.

É por isso que a meditação é tão importante. Na meditação, podemos ter realizações experienciais que rompem com a nossa forma conceitual de lidar com as experiências, e estas realizações ajudam-nos a ver a partir de um ponto de vista mais iluminado. Contactamos com a calma e a clareza que estão abaixo do nível conceitual. A meditação é então o nosso refúgio, pois podemos recorrer a ela sempre que precisarmos que nos dê equilíbrio. Tomar refúgio em nós mesmos desta forma dá-nos uma base mais forte e maior confiança para lidar com a vida quotidiana. Este é o refúgio a um nível mais elevado.

O refúgio último reside num contacto constante com o estado meditativo no qual descobrimos o carácter imediato do Ser, no qual não existem distinções artificiais. Neste nível mais elevado, vemos toda a experiência como a pura consciência que alcançamos através da meditação. Não há Buda, não há Dharma, não há Sangha. Não há sujeito ou objeto, não há "eu" para tomar refúgio em nada; o conceito de tomar refúgio desaparece.

Uma vez que sabemos como tomar refúgio, e uma vez que compreendemos que não existe o conceito de um "eu" que precise de ser reforçado, temos a verdadeira proteção. Assim que percebemos que o Buda, o Dharma e a Sangha são realidades vivas, o que equivale a dizer que toda a experiência faz parte do Buda, do Dharma e da Sangha, a experiência religiosa passa a fazer parte de nós. A experiência está então num plano inteiramente diferente do nível comum de sensações e percepções. Ver, ouvir, sentir, tocar: todas as dimensões da experiência estão plenamente vivas, infinitamente ricas.

A fonte para aprender e para estudar o Dharma está sempre à mão; não temos de sair e comprar uma cópia dele, pois está sempre presente na nossa experiência. Este Dharma vivo é o ensinamento. Quando nos abrimos a ele, quando contactamos com essa experiência viva, o significado da Sangha também se abrirá. Veremos a unidade essencial de todos os seres. Assim que tivermos integrado a nossa experiência, o próprio Buda aparecerá. Portanto, todos os dias devemos lembrar-nos do Buda, do Dharma e da Sangha vivos; isto é tomar refúgio.

Existem, pois, vários níveis de tomada de refúgio, dependendo da nossa compreensão. No início, percebemos que o Buda, o Dharma e a Sangha nos podem guiar e apoiar, nutrir e confortar. Neste ponto, estamos preocupados em cuidar de nós mesmos e em tornar-nos saudáveis no corpo e na mente. Num nível um pouco mais profundo, percebemos que o Buddhadharma é o centro das nossas vidas, que há beleza e significado em toda a experiência. Num nível ainda mais profundo, percebemos que o Buda, o Dharma e a Sangha estão sempre dentro de nós, pelo que não há necessidade de adoração externa. No nível mais profundo, já não há qualquer refúgio, porque o ego já não existe. Há apenas uma mandala — perfeita em todas as dimensões.

Amor e Compaixão

A Profundar a nossa compreensão da existência abre a porta à compaixão. Desenvolver a consciência da dor e da ignorância que nós, tal como todos os outros, experienciamos estimula a simpatia, depois a empatia. Esta crescente preocupação com os outros inspira um sentimento de amor; um amor que perde as suas ligações aos nossos conceitos e sentidos, um amor que é sem sujeito ou objeto. A compaixão é a capacidade de experienciar plenamente a situação de outra pessoa. As relações familiares próximas ajudam a desenvolver esta capacidade, mas, hoje em dia, o sentido de unidade familiar não é forte. Sem o apoio da família, tendemos a fechar-nos em nós mesmos. Como achamos tão difícil relacionarmo-nos com os outros, mesmo com os nossos bons amigos, dedicamos os nossos esforços a proteger-nos a nós mesmos e aos nossos bens. A nossa preocupação raramente vai além de nós mesmos, além das nossas necessidades e desejos pessoais. Cuidar dos outros e a sensibilidade a eles, ambos fundamentais para a compaixão, têm poucas oportunidades de crescer.

Uma forma de aprender a compaixão é cultivar o desejo de ajudar os outros. Este simples gesto abre automaticamente o coração. Alargamos as nossas perspetivas e aumentamos a nossa sensibilidade às necessidades dos outros, e isto leva-nos então a desenvolver a capacidade de ser de ajuda real. Eventualmente, podemos aprender a amar sem qualquer motivo ulterior ou sentido de ego. Este sentimento de amor altruísta estimula uma abertura que permite à compaixão surgir naturalmente. Podemos então agir com habilidade e compaixão em todas as circunstâncias.

Estudante: Mas como fazemos isto, como aprendemos a pôr de lado o nosso egocentrismo?

Rinpoche: A abertura significa, em última análise, compaixão. Quanto mais se permitir abrir, mais será capaz de comunicar com amigos, com a família, com qualquer pessoa. Em vez de suprimir ou tentar evitar os seus sentimentos, tanto quanto puder, abra o seu coração, os seus sentimentos, toda a sua personalidade. Abra-se aos

seus níveis mais profundos de sentimento. Pode fazê-lo através do relaxamento, a chave para a meditação.

Fique muito quieto, respire de forma muito suave e branda, e mantenha a sua mente na presença da consciência. Uma vez estabelecido o relaxamento desta forma, ele curará os seus sentimentos interiores. Depois, o calor interior virá. Com este calor interior e relaxamento interior, sentirá mais abertura e, com esta abertura, mais comunicação. Como o calor interior se transforma em sabedoria, será capaz de ver as situações das outras pessoas com mais clareza e, com esta clareza, poderá aprender mais sobre si próprio também. Pode abrir-se à sua natureza interior.

Quando o seu coração se abre verdadeiramente, pode comunicar com todos os seres, com toda a existência. Pode ver a natureza do samsara. A abertura é a chave para a compaixão, por isso, uma vez que consiga desenvolver mais abertura, o ego e o apego ao eu perdem a sua força. Com menos egocentrismo, pode ver que cada indivíduo tem de passar por este ciclo do samsara. Aprende mais aceitação, e a compaixão torna-se mais profunda e abrangente.

A verdadeira compaixão está além dos pensamentos, além do eu, livre de toda a crença de que existe um "eu" envolvido no ato de compaixão. A verdadeira compaixão, portanto, gera um profundo sentido de aceitação e até de perdão em relação àqueles que nos causaram dor ou infelicidade. Quando somos sensíveis às fraquezas e ao egoísmo nos outros, damos-nos conta de que o mal que fazem é feito simplesmente por ignorância.

Estudante: Tenho dificuldade em aceitar o que diz sobre o perdão quando penso em todas as pessoas que sofreram e morreram durante a Segunda Guerra Mundial.

Rinpoche: Na verdade, é curativo desenvolver compaixão por aqueles que fazem coisas terríveis. As ações de tais pessoas mostram que elas não têm uma verdadeira consciência de si mesmas, nem controlo sobre as suas próprias mentes. As suas emoções agressivas são tão poderosas que elas não sabem o que estão a fazer. Elas estão, na verdade, loucas. Compreendendo isto, podemos aprender a ser compassivos.

Estudante: Quando amo muito alguém, é fácil que essa pessoa me faça sentir ciúmes. Por que razão isto acontece?

Rinpoche: O ciúme só pode ocorrer quando há medo ou insegurança, algum sentido de fraqueza no âmago profundo. Quando não confia totalmente em si próprio, pode sentir que a outra pessoa se está a aproveitar de si. Mas, uma vez que aprenda a confiar na sua força interior, não há nada que possa perder. Então pode descobrir como amar sem fazer exigências ou criar ciúmes.

Estudante: O Budismo não parece ter a mesma atitude em relação ao mal que as outras religiões têm.

Rinpoche: Seria tolice dizer que as más ações são boas, mas sem negatividades com que lidar, não haveria necessidade de desenvolvermos a consciência, ou a meditação, ou a compaixão. Sem problemas e negatividades, não poderíamos alcançar a iluminação; por isso, somos afortunados por ter tanto situações positivas como negativas com que lidar. Embora não seja fácil superar os nossos problemas, eles são o nosso campo de testes. Em vez de ficarmos zangados com aqueles que nos prejudicam, podemos estar-lhes gratos por nos darem a oportunidade de desenvolver a paciência — e até o amor e a compaixão. Esta forma de ver as circunstâncias pode abrir ainda mais os nossos corações.

Estudante: Como posso desenvolver um coração mais compassivo?

Rinpoche: Trabalhe alegremente com as outras pessoas e deite o máximo de energia possível no seu coração. Seja natural e bem-disposto. Aprenda a aceitar os outros, mesmo com as suas falhas. Embora o sentimento positivo mais elevado se chame amor, até o amor está condicionado pela relação sujeito-objeto: tentamos fazer com que aqueles que nos são próximos se conformem com o que sentimos que eles deveriam ser. Podem ser os nossos amigos, os nossos amantes, os nossos filhos, ou até Deus ou Buda. Apenas a compaixão nos liberta desta relação limitadora. A compaixão aceita os outros tal como são. Aquele que compreende profundamente a compaixão já não vê qualquer separação entre o "eu" e os "outros". A compaixão é a resposta saudável e espontânea a todas as situações.

Estudante: Parece importante ajudar as outras pessoas por compaixão. No entanto, muitas vezes não sei o que fazer; sinto-me ignorante e impotente na maioria das situações. Poderia falar sobre isso?

Rinpoche: A melhor maneira de mostrar compaixão é através do desejo de ajudar. Quando não puder fazer nada em relação a uma situação, deseje apenas, sinceramente, poder ajudar. Embora estes sejam apenas pensamentos, há valor em ter bons pensamentos. Também pode dar-se conta de que a razão pela qual não pode ajudar é que lhe falta a sabedoria e o poder espiritual para o fazer. Mas o desejo irá encorajá-lo e dará força à sua prática. Quanto mais desenvolver a sua prática, mais poder terá para ajudar os outros.

O desejar não consiste apenas em palavras, mas num sentimento profundo que vem do fundo do seu coração. Uma vez que tenha desenvolvido fortemente este sentimento, então surge a boa vontade e, depois, a abertura. Neste ponto, pode agir de forma eficaz. É assim que a compaixão começa. Vê os problemas dos outros, sente a sua dor, a sua tristeza, o seu sofrimento. O seu desejo de ajudar torna-se mais forte à medida que se abre mais e sente mais profundamente.

Estudante: Às vezes parece muito egoísta dizer: "Não posso fazer nada."

Rinpoche: Não quando quer desesperadamente ajudar, mas sabe, realisticamente, que não há simplesmente nada que possa fazer.

Estudante: Tenho muitos amigos que estão envolvidos no movimento social, tentando mudar a sociedade. Eu também vejo muitas coisas que estão mal, mas é muito difícil explicar a outra pessoa que a meditação vai ajudar a sociedade. Recebo muitas críticas com as quais não sei como lidar, e no entanto sei que a meditação é o correto.

Rinpoche: Para ajudar os outros, deve ter tanto sabedoria como poder, o que significa compaixão. Quando uma ou ambas as qualidades estão em falta, é difícil ter sucesso. Embora possa ter boas intenções, a falta de poder significa falta de eficácia. É melhor desenvolver a sua consciência, o seu poder e a sua capacidade de agir. Primeiro, precisa de se tornar sensível ao que uma situação tem

reservado; depois pode lidar com ela de uma forma apropriada. Sem preparação, as boas ideias são difíceis de levar a cabo.

Estudante: Sabedoria e meditação parecem-me muito semelhantes. Qual é exatamente a ligação?

Rinpoche: Sim, sabedoria e meditação tornam-se muito semelhantes. Meditação é consciência; e quando a consciência é desenvolvida, então torna-se sabedoria. Quando compreendemos o sofrimento dos outros, podemos desenvolver o desejo, depois a boa vontade, e então os nossos corações abrem-se. A sabedoria permite-nos ver o que pode ser feito e dá-nos a capacidade de aliviar o sofrimento dos outros.

A Semente da Iluminação

A iluminação é a natureza de toda a experiência, o que significa que a iluminação está disponível para nós a todo o momento. A autoimagem, contudo, afasta-nos da visão iluminada — pelo que a maioria de nós tem pouca convicção de que exista realmente algo mais na vida do que aquilo que comumente experienciamos. Quando temos estas dúvidas, podemos nem sequer tentar transcender as limitações que os nossos egos nos impõem. Mas quando vemos que pode haver alguma verdade nas crenças espirituais, partimos num caminho que nos leva além das nossas limitações e a estados de consciência cada vez mais elevados. Despertamos cada vez mais para a nossa própria natureza, até que, finalmente, nada exista entre nós e a experiência da iluminação.

Os ensinamentos do caminho para a iluminação têm sido transmitidos de mestre para estudante numa linhagem ininterrupta que remonta ao próprio Buda. O Buda ensinou, e aqueles que ele ensinou, por sua vez, ensinaram outros. Esta é a tradição viva que mantém o caminho para a iluminação. Aqueles que transmitem os ensinamentos fazem-no realizando os ensinamentos do Buda em si mesmos e, portanto, transmitem não apenas os textos e os seus verdadeiros significados, mas também a própria experiência da iluminação.

Os mestres da linhagem, trabalhando em níveis interiores, podem transmitir a linhagem da iluminação diretamente — sem palavras ou conceitos, sem sequer o uso de gestos ou expressões simbólicas. No

entanto, não é fácil receber esta transmissão; as nossas mentes conceituais, os nossos egos que julgam e interpretam toda a nossa experiência, interpõem-se no caminho.

Naquilo a que habitualmente chamamos ensino, a aprendizagem é uma questão de filtrar palavras e significados através da nossa compreensão conceitual. Mas nos ensinamentos do caminho, porque cada palavra é uma porta direta para a iluminação, precisamos de compreender os significados interiores pela nossa experiência direta. Quando os nossos corações e mentes se abrem a estes significados mais profundos, um mestre pode então ajudar-nos a transcender as limitações que as nossas mentes conceituais impõem à nossa compreensão.

Tanto a compreensão intelectual como a experiencial crescem e aprofundam-se juntas. Assim, cada passo na transmissão — os ensinamentos, os textos e o processo de aprendizagem — deve ser realizado com o máximo cuidado, sob pena de o caminho direto para a iluminação ser obscurecido. Impacientes com o nosso progresso, podemos sentir que quanto "mais" aprendemos, melhor integrados estamos. Mas ir de mestre em mestre dispersa a nossa compreensão em vez de a aprofundar. Por conseguinte, precisamos de selecionar cuidadosamente um guia iluminado e depois segui-lo até que a nossa compreensão se torne profunda e clara.

Como podemos ter a certeza de que o nosso mestre será capaz de nos guiar até esta realização? Tendo tanto a nossa inteligência como a nossa intuição como guias, somos naturalmente atraídos por um mestre que tenha levado à plenitude as qualidades que desejamos desenvolver em nós mesmos. Um mestre vive o significado interior dos ensinamentos e, por isso, vemos nele a nossa natureza interior. Então, através da sua compaixão iluminada, ele ajuda-nos a desenvolver as nossas próprias qualidades de compaixão, integridade e confiança interior. Quando o mestre é compassivo e aberto, o caminho desdobra-se naturalmente e as nossas vidas assumem uma qualidade uniforme e fluida. Gradualmente, tornamo-nos mais conscientes da nossa natureza interior e construímos uma profundidade de compreensão pessoal e força interior.

Contudo, os ensinamentos nem sempre surgem em formas que nos sejam agradáveis ou ao nosso ego. Um mestre compassivo, ao revelar a nossa natureza interior à nossa consciência desperta, também traz à tona aquelas qualidades que não gostamos de admitir em nós mesmos. Podemos ver-nos livres dessas coisas assim que as vemos, mas essas qualidades podem ser de tal ordem que os nossos egos não as queiram abandonar. E os nossos egos, quando se sentem ameaçados com a perda, podem levar-nos a duvidar dos ensinamentos e do mestre; podem até levar-nos a acreditar que, se não gostamos de um determinado ensinamento, ele deve certamente estar errado. Neste ponto, podemos sentir-nos impelidos a romper com o mestre em vez de romper com o nosso ego.

Mas romper com o mestre é romper com a confiança em nós mesmos. Através deste escolher e selecionar, aceitar e rejeitar, minamos o nosso próprio desenvolvimento e fortalecemos apenas as nossas limitações. Desta forma, não só convidamos à confusão, mas também a um profundo sentimento de culpa e fracasso que torna extremamente difícil qualquer progresso futuro no caminho.

Portanto, a confiança no mestre e naquilo que ele representa é necessária desde o início. Para que a linhagem continue ininterrompida, deve haver confiança mútua, abertura, honestidade e integridade como base do caminho. As comunidades construídas sobre este alicerce continuarão a prosperar e o futuro da linhagem estará seguro.

Os ensinamentos que conduzem à experiência direta são as pedras de toque para as etapas do nosso crescimento. Finalmente, descobrimos que os ensinamentos e a nossa própria experiência de iluminação se fundiram. Transcendemos a nossa natureza samsárica. Agora vemos que toda a natureza e toda a existência já estão iluminadas.

Assim que nos tornamos iluminados, passamos a fazer parte da linhagem e partilhamos do mesmo conhecimento vivo e compreensão do Buda. Este é o fio condutor da iluminação. Nós levamo-lo então adiante na nossa própria compreensão, no nosso trabalho no mundo.

Após esta experiência, não restam perguntas ou dúvidas: compreendemos a linhagem ininterrupta. A inspiração desta antiga linhagem de iluminação vive dentro de nós, e estamos abertos à natureza da iluminação que é inerente a toda a existência.